प्राकृतिक चिकित्सा में उभाड़

डॉ. शरण प्रसाद

शरण प्रसाद
प्राकृतिक चिकित्सा मे
उमाद।

प्राकृतिक चिकित्सा में उभाड़

डॉ० शरणप्रसाद

सर्व सेवा संघ प्रकाशन
राजघाट, वाराणसी

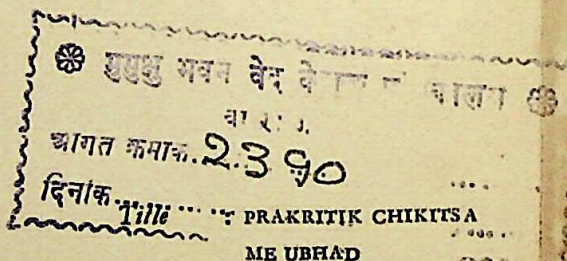
प्रकाशक : मन्त्री, सर्व सेवा संघ प्रकाशन,
राजघाट, वाराणसी-१

मुद्रक :
भार्गव भूषण प्रेस,
त्रिलोचन, वाराणसी

सस्करण : पहला

प्रतियाँ : ३,०००; अगस्त, '७२
२९/५-७२

दो रुपये

Title : PRAKRITIK CHIKITSA
ME UBHAD

Author : Sharan Prasad

Subject : Nature Cure

SARVA SEVA SANGH PRAKASHAN
RAJGHAT, VARANASI-1

Rs. 2.00

प्रकाशकीय

डॉ० शरणप्रसादजी की यह नयी रचना पाठकों के हाथों में पहुँच रही है। इस पुस्तक में अनुभवी लेखक ने चिकित्सा-काल में, उपवास-काल में रोग के तीव्रतम या भिन्न स्वरूप के उभाड़ों का विवेचन किया है। इस पुस्तक में जितने भी उदाहरण दिये गये हैं, वे सब उरलीकांचन के निसर्गोपचार आश्रम के रोगियों के हैं।

इस पुस्तक में शरीर के विभिन्न संस्थानों से संबंधित २५ उदाहरणों द्वारा उभाड़ों का वर्णन किया गया है। इन उभाड़ों तथा रोगों की स्थिति जानकर और भी अनेक रोगों पर रोगी, साहसपूर्वक प्रयोग कर सकते हैं।

शरीर वस्तुतः प्रकृति-प्रदत्त धरोहर है। पंचमहाभूतों से वह बना है। उसकी रक्षा निसर्ग द्वारा ही भली भाँति हो सकती है और निसर्ग की मदद से ही वह स्वयं अपनी रक्षा कर लेता है। इस पुस्तक से यह बात स्वतः सिद्ध हो जाती है।

श्री शरणप्रसादजी प्राकृतिक चिकित्सा के रंग में रँगे हुए साधक हैं। उनकी अन्य अनेक रचनाओं को पाठकों ने पसंद किया है और आरोग्य लाभ प्राप्त किया है। हमें आशा है कि इस रचना का समुचित स्वागत होगा।

●

निवेदन

सामान्य रोगियों के चिकित्सा-काल में विशेष कठिनाई नहीं होती। रोगी की अवस्थानुसार शुद्धि-आहार, रसाहार, तथा उपवास आदि उपचार से शरीर-शुद्धि हो जाती है।

कसौटी के प्रसंग

लेकिन कभी-कभी जब रोगी और चिकित्सक के सन्मुख अचानक उभाड़ आकर उपस्थित होता है, तब प्रतिक्रियास्वरूप रोगी स्वयं अपने को असहाय अनुभव करने लगता है और मन में अनेक प्रकार की शंका करने लगता है कि कहाँ मैं प्राकृतिक-चिकित्सा के चक्कर में फँस गया। वह समझने लगता है कि रोग कम होने के स्थान पर कोई नयी बीमारी शुरू हो गयी है अथवा पुराना रोग उग्ररूप धारण कर रहा है।

ऐंसे अवसर पर चिकित्सक की कुशलता, चिकित्सक तथा चिकित्सा पद्धति पर रोगी की श्रद्धा, इन तीनों का खूब मन्थन होता है।

यद्यपि घटना बहुत पुरानी है, तथापि आज भी मुझे स्मरण है। एक बार उभाड़-ग्रस्त अवस्था में अत्यन्त दीनभाव से एक रोगी ने मुझसे कहा था, "इस पार या उस पार, क्या होगा बताइये। मेरे बच्चों का और परिवार का मैं क्या करूँ ?" ऐंसे अवसर पर किस चिकित्सक का पाषाण-हृदय नहीं पिघल जायेगा ?

मेरे सामने प्रारम्भ में जब ऐंसे मार्मिक प्रसंग आते थे, तब मैं रोगी की घबराहट से घबराता नहीं था, यद्यपि रोगी की आर्तवाणी मेरे हृदय को पूर्णतः झकझोर देती थी और मैं अन्तकरणपूर्वक रोगी की मानसिक

भूमिका पर खड़ा हो जाता था। म उसकी व्यथा में डूबकर (बिलकुल न घबराते हुए) शांत भाव से ईश्वर-स्मरण करके मानो ध्यान ही करता था, फलतः मुझे मार्ग सूझने लगता था । जैसे घोर अन्धकार में प्रकाश की शांत मधुर किरण !

ऐसे कठिन प्रसंगों में कभी-कभी मैं रोगी के कमरे में ढेर-सी पुस्तकें लेकर बैठ जाता था। लेकिन सत्य यह है कि मुझे ठीक उभाड़ या विकट परिस्थितियों में पुस्तकों से कोई खास मदद नहीं मिली। रोगी के हृदय से एकरूप होकर भक्तिभाव से विचार करने पर रास्ता अवश्य मिलता था। चित्त शांत रहे यह पहली और अंतिम शर्त है।

कसौटी के प्रसंग प्रत्यक्ष में बड़े कठिन एवं कडुवे लगते हैं, लेकिन समय बीत जाने पर उनकी स्मृति उतनी ही मधुर तथा शिक्षाप्रद होती है। ऐसे मौके पर चिकित्सक तथा रोगी दोनों की आंतरिक स्थिति का परिचय मिलता है। लेकिन सही कसौटी तो चिकित्सक की होती है।

इस छोटी-सी पुस्तक के प्रारंभिक दो प्रकरणों में 'उभाड़' को विस्तार-पूर्वक समझाने की कोशिश की गयी है और अपने चिकित्सक जीवन में शिक्षाप्रद कसौटी के कठिन प्रसंगों का विवरण, रोगी की चिकित्सा तथा विवेचन सहित दिया गया है।

सामान्य पाठकगण इस पुस्तिका के द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा में अपनी श्रद्धा दृढ़ करें। रोगी भाई आरोग्य प्राप्त करने की हिम्मत कभी न हारें, प्रयत्न करने से सफलता निश्चित है, ऐसा मनोबल धारण कर सकें तथा चिकित्सक बन्धुओं को भी कुछ काम की बात अवश्य मिलेगी, इस आशा से पुस्तक प्रस्तुत करते हुए प्रसन्नता होती है।

—शरणप्रसाद

अनुक्रम

१. विषय-प्रवेश

प्राकृतिक चिकित्सालय में सामान्य रोगी की चिकित्सा बहुत ही आसानी से, विना किसी विशेष कठिनाई के सम्पन्न हो जाती है। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार समस्त रोगों का मूल कारण शरीर के विभिन्न अवयवों में मल-संचय को माना जाता है और इसी आधार पर समस्त रोगों की चिकित्सा शरीर-शुद्धि को ध्यान में रखकर की जाती है।

जब कोई रोगी चिकित्सक के सामने आता है, तब वह यही शिकायत करता है कि उसको मल-त्याग के समय किसी विशेष प्रकार का कष्ट होता है, अथवा श्वास लेते समय असुविधा होती है, शरीर के किसी अंग में जलन या वेदना होती है। तात्पर्य यह कि शरीर अपनी दैनिक स्वाभाविक क्रियाओं में से एक-दो या कुछ प्रक्रियाओं को सहज ढंग से तथा सरलतापूर्वक नहीं निभा पा रहा है।

शरीर स्वचालित यंत्र

हमारा शरीर पूर्णरूपेण स्वयंचालित यंत्र की भाँति निरन्तर काम में लगा रहता है। हम प्रतिदिन उसमें नियमित समय पर आहार डालते हैं। उससे आवश्यक काम लेते हैं और थकान महसूस होने पर विश्राम भी देते हैं और इसी तरह मृत्यु तक हमारा जीवन-क्रम चलता है। सामान्य व्यक्ति की महत्त्वाकांक्षा ठीक-ठीक रोजी-रोटी तक सीमित रहती है और

विशेष विवेकी, विचारवान् व्यक्ति, जीवन के उच्च उद्देश्य, जैसे सेवा-त्याग-प्रेम को लक्ष्य में रखकर शरीर और मन से काम लेते हैं।

शरीर का पोषण एवं शोधन-कार्य

इन दोनों प्रकार के व्यक्तियों की आंतरिक शारीरिक प्रक्रियाओं में पूर्ण समानता होती है। वह है एक तरफ आहार से रक्त परिवहन संस्थान द्वारा पोषण ग्रहण करना और दूसरी तरफ पाचन के पश्चात् जो मल बनता है, उसको मल, मूत्र, त्वचा तथा श्वसन-मार्ग से शरीर के बाहर निकालना। इस प्रकार शरीर में पोषण और शोधन दोनों कार्य रक्त परिवहन संस्थान के द्वारा एक साथ निरन्तर सम्पन्न हो रहा है।

धमनी एवं शिरा

सामान्यतः धमनियों के माध्यम से सभी अंङ्गों को समान रूप से पोषण पहुँचता है। उस समय शरीर ज्यादा या कम महत्त्वपूर्ण अंगों में कोई भेदभाव या पक्षपात नहीं करता। शरीर के सभी अवयव विभिन्न प्रकार के कोषों से निर्मित हैं और रक्त प्रत्येक कोष को समान रूप से पोषण देने का प्रयास करता है। इसी तरह शिराओं के माध्यम से रक्त शरीर के समस्त कोषों से दूषित पदार्थों को एकत्र करके शुद्धिकारक मार्ग (जैसे—मल, मूत्र, त्वचा, श्वसन तथा चर्म) तक पहुँचाकर, बाहर निकाल देता है।

इस प्रकार शरीर का प्रत्येक कोष धमनियों के माध्यम से एक ओर पोषण ग्रहण कर रहा है तथा दूसरी ओर शिराओं के माध्यम से कोषों के दूषित पदार्थों को शोषित करके शुद्धि-मार्ग से शरीर के बाहर निकाल फेंकने की क्रिया कर रहा है।

इसलिए रक्त के द्वारा जब तक पोषण तथा शोधन-कार्य दोनों सुचारू रूप से चलते हैं, तभी शरीर स्वस्थ रहता है।

रोग का सूत्रपात

आधुनिक कृत्रिम तथा बोझिल जीवन के कारण हम आहार-विहार में जान-अनजान में अनेक प्रकार की भूल करते हैं। हम बचपन से ही इन भूलों के इतने आदी हो जाते हैं कि अपनी गलतियों का भान तक नहीं होता, बल्कि जब हमारा कोई हितचिंतक भूल बताने की कोशिश करता है, तो हम उसकी बातों को अव्यावहारिक कहकर टाल देते हैं। उदाहरणार्थ—रात्रि-जागरण, देर तक सोते रहना, चाय, काफी, कोको-कोला, पान, बिड़ी, सिगरेट आदि का सेवन।

ऐसी स्थिति में हमारा रक्त अतिरिक्त दूषित बोझ से लदकर शरीर-शुद्धि के विभिन्न अवयवों का व्यर्थ चक्कर काटता है, इस आशा से कि कोई उसके बोझ को हलका करे। शुद्धि-मार्ग अवयव के कोष, शरीर की इस आकस्मिक माँग की पूर्ति अतिरिक्त श्रम उठाकर पूरी करनेकी कोशिश करते हैं। शारीरिक स्थिति के अनुरूप यह प्रयास कुछ समय तक चलता है। एकआदमी नियमित रूप से स्वस्थ रहकर आजीवन काम कर सकता है, परन्तु रोज रात को ३ घंटे जागरण करके अतिरिक्त काम करने पर वह व्यक्ति शारीरिक जीवनी-शक्ति या सहनशक्ति के मर्यादा-बिन्दु (Tolerence Point) तक तो किसी प्रकार निभायेगा और इसके बाद मर्यादा-बिन्दु के अतिक्रमण करने पर वह मालिक से क्षमा-याचना करेगा। मालिक नहीं मानेगा, तो समय रहते वह काम छोड़ देगा। फिर भी अगर लाचारीवश मजबूरी से काम करना अनिवार्य हुआ, तो अंत में बीमारी मध्यस्थ बनकर उससे काम छुड़ा देगी।

रोग की पृष्ठभूमि : यही बात शरीर के शुद्धिकारक अवयवों के कोषों पर लागू होती है। जब शरीर-शुद्धि-अवयव के कोष अतिरिक्त काम करने की कोशिश करते हैं, तभी प्रारम्भ में शरीर में भारीपन, आलस्य, उदासी, हाथ पैर में दर्द, सिर में भारीपन, सुबह उठने पर थकान आदि लक्षण प्रकट होते हैं। इस असामान्य शारीरिक स्थिति को वास्तव में रोग की पृष्ठभूमि या शुरूआत कहना चाहिए। इसी भूमिका के आधार पर रोग टिकता है।

प्रारंभ में रोग की उपर्युक्त पृष्ठभूमि में व्यक्तिगत या पैतृक झुकाव (Tendency) के अनुसार शरीर-शुद्धि के विभिन्न अवयव थककर जब कम काम करने लगते हैं, दूसरे शब्दों में विश्राम की माँग करते हैं, तभी शरीर में रोग-लक्षण प्रकट होते हैं। **व्यक्ति झुकाव** के अनुसार किसीको अधिक मात्रा में गरिष्ठ वस्तु खाने की आदत होने से आँतें कम काम करेंगी, अर्थात् कब्ज होगा और फिर भी अतिरेक करने पर पतले दस्त हो जायेंगे। **पैतृक झुकाव** के अनुसार व्यक्ति के वंश में दमा या क्षय का रोग होने से कुपथ्य करने पर उसको प्रारम्भ में श्वसन-मार्ग सम्बन्धि कष्ट होगा, जैसे—सर्दी, जुखाम, खाँसी आदि।

जीवनी-शक्ति (Vital force)

ठीक इसी मौके पर जब रक्त दूषित पदार्थों के बोझ से लदा होता है, तब अधिक जीवनी-शक्तियुक्त शरीर के शुद्धिकारक अवयव परिस्थिति की माँग के अनुसार अतिरिक्त कार्य के बोझ को सहर्ष स्वीकार करते हैं; और उनकी यह स्वीकृति कभी सिरदर्द, सर्दी, जुकाम, खाँसी, कब्ज या पतले दस्त के रूप में प्रकट होती है; जिससे संचित दूषित द्रव्य (व्यक्तिगत या पैतृक झुकाव के अनुसार) शुद्धि-मार्ग के द्वारा थोड़े समय में बाहर

निकल जाय और रक्त-शुद्धि के फलस्वरूप शरीर पुनः एक सुन्दर पुष्प जैसा हलका, नया और ताजा बनकर अपने सभी आंतरिक एवं बाह्य कार्यों को नियमित रूप से सम्पन्न करने लगे।

लेकिन सामान्यतः अति तनावयुक्त व्यस्त जीवन व्यतीत करनेवाले व्यक्ति सिरदर्द, सर्दी, जुकाम या पतले दस्त को शमन करने की औषधि का प्रयोग करते हैं। उदाहरणार्थ—सिरदर्द के लिए एस्प्रो या सारीडान की गोलियाँ ली जाती हैं।

दर्द या वेदना का तात्पर्य

दर्द के द्वारा अंग विशेष, कार्य करने की अपनी असमर्थता प्रकट करते हैं तथा विश्राम चाहते हैं। दर्द या वेदना का अर्थ है—दर्द से सम्बन्धित ज्ञानतन्तु या विशेष स्थान में विजातीय द्रव्य का जमा होना। विजातीय द्रव्यों की उपस्थिति ही वेदना उत्पन्न करती है। ताकि वेदना की अनुभूति होने पर शरीर उस अंग से काम लेना बंद करके विश्राम दे, जिससे वेदनायुक्त स्थान के कोषों से विजातीय द्रव्य समय पाकर बाहर निकाला जा सके और शरीर को कष्ट से मुक्ति मिले।

शमनात्मक औषधियों का प्रभाव

वेदना-शमनात्मक औषधियाँ (Sedative medicines) ज्ञानतन्तु से सम्बन्धित दूषित पदार्थ को शरीर से बाहर नहीं निकालतीं। उनका कार्य केवल वेदनायुक्त ज्ञानतन्तु में बधिरता या ज्ञानशून्यता उत्पन्न करना है; जिससे दर्द के स्थान पर विजातीय द्रव्य के रहने पर भी दर्द की अनुभूति न हो। इस तरह दर्दनाशक (Pain-killer) या शमनात्मक (Sedative) औषधि तात्कालिक राहत अवश्य पहुँचाती है। इसके प्रत्यक्ष उदाहरण के रूप में तीव्रतम स्नायु-शूलवाले प्रकरण में वर्णन किया गया है।

स्नायविक वेदना के समय इस प्रकार की औषधि बार-बार सेवन करने से सम्बन्धित ज्ञानतन्तु या स्नायु के आसपास विजातीय द्रव्यों के एकत्रित होने के कारण वे कुछ कड़े और मोटे भी हो जाते हैं। स्नायु या ज्ञानतन्तु रोग-वृद्धि के साथ-साथ अपविकास (Degeneration) के लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

यह एक दिलचस्प बात है कि कभी-कभी जिस क्रम से रोग-लक्षण औषधियों के द्वारा शमन किये जाते हैं, ठीक उसके उलटे क्रम से रोग-लक्षण उभार के अवसर पर प्रकट होते हैं। लेकिन यह कोई निश्चित नियम नहीं है।

पाचनतंत्र सम्बन्धी रोगों में शमनात्मक औषधियों के सेवन से कब्ज और अपचन जैसे मामूली रोग भी बृहत् आँत की सूजन (कोलाइटिस) के रूप में विकसित हो जाते हैं।

श्वसन-संस्थान के सर्दी, जुकाम, खाँसी जैसे मामूली रोग शमनात्मक औषधियों के सेवन से जीर्ण सर्दी, जुकाम का रूप धारण करते हैं और बाद में तीव्र से जीर्ण ब्राँकाइटिस, प्ल्युरिसी तथा कालान्तर में जब फेफड़ों के कोषों में विजातीय द्रव्यों की अधिकता होती है, तब दमा, क्षय या कैंसर जैसे रोग का होना भी कोई बड़ी बात नहीं है।

यही कारण है कि २५ वर्ष पूर्व दमा, क्षय तथा कैंसर जैसे रोग अल्प परिमाण में पाये जाते थे पर आज उनकी संख्या कई गुना बढ़ गयी है। इसका कारण गलत आहार-विहार के साथ-साथ शमनात्मक औषधियों का अतिप्रयोग है।

प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य

प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य केवल इतना ही है कि सूर्य-स्नान, जल-चिकित्सा, मालिश तथा आहार-परिवर्तन

(शुद्धि-आहार, फलाहार, रसाहार या उपवास) द्वारा रोगी की जीवनी-शक्ति को परिमार्जित एवं जागृत करके शरीर में एकत्रित मल को निकालने के लिए प्रवृत्त किया जाता है।

यह स्मरण रखना चाहिए कि शरीर अपने-आपको स्वस्थ रखने के लिए प्राप्त जीवनी-शक्ति के अनुसार प्रयास में लगा रहता है। स्वास्थ्य प्राप्त करने की **शक्ति उसमें स्वयमेव विद्यमान है।** शरीर का सहज स्वभाव शुद्ध तथा स्वस्थ रहना है। इसलिए वह मल, मूत्र, चर्म तथा श्वास-प्रश्वास मार्ग द्वारा निरन्तर शोधन कार्य में लगा रहता है, ताकि शरीर में मल संचित होकर रोग प्रकट न हो सके।

२. उभाड़ क्या है ?

मल-संचय के भार से अल्प अवधि में वेगपूर्वक मुक्त होने की शारीरिक प्रक्रिया को उभाड़ कहते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा उभाड़ द्वारा शरीर को रोग दूर करने या विकार से लदे हुए बोझ से मुक्त होने का सर्वोत्तम अवसर प्रदान करती है। प्राप्त जीवनी-शक्ति तथा परिस्थिति के अनुसार शरीर अपने मल-संचय के भार को मंद, सौम्य, तेज या तीव्रतम वेग से बाहर फेंकने का प्रयत्न करता है। जीवनी-शक्ति के विविध प्रकार के प्रयासों को उभाड़ की संज्ञा दी जा सकती है।

उभाड़ की विभिन्नता का आधार

उभाड़ सौम्य, तेज या तीव्रतम होगा यह निम्न परिस्थितियों पर निर्भर करता है।

१. आहार-क्रम, २. शरीर की जीवनी-शक्ति, ३. औषधि-सेवन।

१. आहार-क्रम

अल्पाहार तथा शुद्धि-आहार के समय उभाड़ के प्रसंग प्रायः कम आते हैं, क्योंकि उस समय जीवनी-शक्ति का अधिकांश भाग आहार को पचाने में लगा रहता है और थोड़ी बची हुई शक्ति ही शोधन-कार्य में लग पाती है। इस तरह अल्पाहार या शुद्धि-आहार के समय शोधन-कार्य सौम्य प्रकार का होगा।

प्रवाही आहार या रसाहार के समय पाचन-कार्य में जीवनी-शक्ति अल्प मात्रा में खर्च होती है और अवशिष्ट अधिकांश शक्ति शरीर-शुद्धि की प्रक्रिया में लग जाती है। फलतः शोधन की यह प्रक्रिया तेज हो जाती है। शरीर-शुद्धि की इस तेज प्रक्रिया को ही उभाड़ कहते हैं। तथापि अगर प्रवाही आहार या रसाहार की मात्रा अधिक रही और रोगी भी दुर्बल रहा, तो उभाड़ सौम्य स्वरूप में रूपान्तरित हो जायगा।

उपवास

अक्सर उपवास या अल्पमात्रा के रसाहार काल में तीव्र या तीव्रतम उभाड़ के दर्शन होते हैं। उपवास में सम्पूर्ण जीवनी-शक्ति को शरीर-शुद्धि कार्य में लगने का मौका मिलता है और तब जीवनी-शक्ति शरीर को अल्पकाल में विकार मुक्त करने का प्रयास करती है। जीर्ण रोगों में मल-संचय की प्रचुरता होती है और इस अधिक मल को अल्प समय में बाहर फेंकने के लिए अपने शुद्धिकारक अवयवों से शरीर वेग या गतिपूर्वक काम कराता है। इस वेगपूर्वक शुद्धि की प्रक्रिया को तीव्रतम उभाड़ का स्वरूप प्राप्त होता है।

तथापि कभी-कभी प्रबल जीवनी-शक्तिवाले व्यक्ति में अल्पाहार काल में भी उपवास काल जैसे तीव्र या तीव्रतम उभाड़ की संभावना रहती है।

२. जीवनी-शक्ति

शरीर की जीवनी-शक्ति रोगी की शारीरिक तथा मानसिक अवस्था पर निर्भर करती है। जितना शरीर शुद्ध, स्वस्थ और शक्ति-सम्पन्न होगा, उतनी ही जीवनी-शक्ति प्रबल होगी।

यहाँ एक बात उल्लेखनीय है कि शुद्ध या निरोगी शरीर में शक्ति होगी ही, ऐसी बात नहीं है। अतएव केवल शरीर का निरोगी होना पर्याप्त नहीं है। जैसे सम्पूर्ण उपवास (Complete fast) के समय तो शरीर अत्यन्त शुद्ध होता है, उस समय शरीर में स्फूर्ति, चैतन्य काफी रहता है, लेकिन पोषण के अभाव में ठीक तरह चलने-फिरने या कभी-कभी स्वयं उठने-बैठने की शक्ति भी नहीं रहती।

इससे यह सिद्ध होता है कि शुद्ध, पुष्ट, एवं निरोगी शरीर की जीवनी-शक्ति अत्यन्त प्रबल होगी और वह थोड़ी भी गंदगी को सहन नहीं करेगा। शरीर में अल्प मल-संचय के प्रति भी वह अत्यन्त जागरूक तथा संवेदनशील रहेगा। इसलिए प्रबल जीवनी-शक्तिवाले व्यक्ति में अधिक तीव्र उभाड़ आने की संभावना होती है। लेकिन रोगी की जीवनी-शक्ति के साथ-साथ चिकित्साकाल के आहार-क्रम से अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध है। सारांश में आहार-विहार, रोग-लक्षण (मल-संचय की मात्रा) तथा जीवनी-शक्ति इन तीनों के अनुपात के अनुसार शरीर-शुद्धि की प्रक्रिया या उभाड़ तीव्र या सौम्य रूप धारण करते हैं।

३. औषधि-सेवन

औषधि-सेवन के फलस्वरूप शरीर के कोषों में विजातीय द्रव्य संचित होने की प्रवृत्ति बढ़ती है। इस तथ्य को पिछले पृष्ठों में अच्छी तरह समझाया गया है।

चिकित्साकाल में शरीर-शुद्धि के समय औषधियुक्त विषाक्त कोष जब औषधि के प्रभाव से मुक्त होते हैं, तब कोषों में संचित विजातीय द्रव्य अपनी अधिकता के कारण अल्प समय में (जीवनी-शक्ति कम होने पर भी) वेगपूर्वक शरीर

से वाहर निकलने की कोशिश करते हैं। अधिक विकार के अल्प समय में वेगपूर्वक निकलने की प्रक्रिया को उभाड़ कहा जाता है। उस समय रोगी को अत्यन्त कष्टमय स्थिति से गुजरना पड़ता है। इस मौके पर अगर समुचित मार्गदर्शन नहीं मिला, तो रोगी रोग-मुक्त होने का सर्वोत्तम अवसर हमेशा के लिए खो देगा। इतना ही नहीं, अपितु (गलत) अपरिपक्व मार्गदर्शन रोगी के लिए हानिकारक तथा कभी-कभी प्राणघातक भी सिद्ध होता है।

पाठक गण इस पुस्तक के उदाहरणों में पायेंगे कि औषधि-सेवन की वजह से शरीर में अधिक विकार संचित होने के कारण तीव्र या तीव्रतम उभाड़ आने की संभावना रहती है।

उपवास या रसाहार में तीव्र उभाड़ की संभावना अधिक दृढ़ होती है, लेकिन शुद्धि-आहार काल में भी अधिक औषधि-युक्त शरीर में तीव्र उभाड़ आते हैं।

उभाड़ के विषय में जहाँतक मेरा अपना अनुभव है, तीव्रतम उभाड़ का औषधि सेवन से अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध है। किसी प्रकार के आहार-परिवर्तन के बिना एक दमा के रोगी को केवल औषधि बंद करने पर दमा का दौरा अधिक जोर से आता है और उस समय दौरे को काबू में लाना आसान बात नहीं होती। अत्यन्त कुशल चिकित्सक को ही उसमें सफलता मिलती है।

रक्तचाप, मधुमेह, हृद्रोग, संधिवात आदि रोगों में जिन पर औषधि प्रयोग अधिक मात्रा में हुआ है, उनकी औषधि बंद करने पर रोग-लक्षण वेग से उभरने लगते हैं।

शुद्धि-आहार तथा रसाहार के मौके पः बाँध फूटने पर जैसे पानी अत्यन्त वेग से बहने लगता है, ठीक उसी प्रकार औषधि द्वारा संचित विजातीय पदार्थ भी वेगपूर्वक बाहर

२

निकलने की कोशिश करता है। दूसरे शब्दों में इसीको 'उभाड़' कहते हैं।

सफल उभाड़ में बाधक तत्त्व

रोगी के सम्बन्धी तथा माता-पिता या हितचिंतक उपवास की अपेक्षा उभाड़ के समय अत्यन्त बाधक साबित होते हैं। उभाड़ अत्यन्त कष्टप्रद किन्तु वेगवान् शुद्धिकारक उपाय है, इसे वे बिलकुल भूल जाते हैं। रोगी के शारीरिक कष्ट के सामने शरीर-शुद्धि या रोग-मुक्ति का पहलू उनके लिए बिलकुल गौण हो जाता है।

उभाड़ के मौके पर अज्ञानजनित सहानुभूतिपूर्वक उपाय करने से रोगी को लाभ के बदले अधिक हानि पहुँचने की संभावना रहती है और रोगी, रोग-मुक्त होने का सुनहरा अवसर जो काफी तपस्यायुक्त चिकित्सा क्रम से लम्बे समय के बाद उपस्थित हुआ था, उसको हमेशा के लिए खो देता है और अन्त में वह प्राकृतिक चिकित्सा विरोधी भी बन जाता है।

इस पुस्तक में दिये गये उदाहरण में ठीक तीव्रतम उभाड़ की असह्य वेदना के समय शमनात्मक औषधि का प्रयोग हमारे चिकित्सालय में रोगी ने गुप्त रूप से किया, उससे दर्द तुरन्त कम हुआ, कुछ नींद भी आयी, लेकिन उसको स्नायु-शूल की वेदना से पूर्णतः मुक्ति पाने के लिए पहले से अधिक कष्टमय उभाड़ का सामना करना पड़ा।

उभाड़ के लिए शरीर तथा मन की तैयारी एवं सावधानी

प्रत्येक रोगी के चिकित्साकाल में उभाड़ आयेगा ही, यह निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता। लेकिन औषधि-सेवन करनेवाले रोगी को उभाड़ की सम्भावना अधिक होगी ऐसा

सामान्य नियम मानकर चलना चाहिए। तथापि उभाड़ की उग्रता को कम करके सौम्य बनाने के लिए निम्न सावधानी रखी जा सकती है।

१. आहार-परिवर्तन की प्रक्रिया धीमी गति या क्रम से होनी चाहिए। औषधियुक्त रोगी को एकाएक उपवास या रसाहार पर नहीं लाना चाहिए। क्रमशः अल्पाहार, फलाहार, शुद्धि-आहार से प्रवाही या रसाहार पर लाना उचित है।

२. अति औषधि-ग्रस्त रोगी को कभी भी अचानक एकाएक औषधि बन्द नहीं करनी चाहिए, बल्कि उनकी दवा की खुराक जो चालू है, उसको क्रमशः कम करते हुए बन्द करना चाहिए। दमा, हृद्‌रोग, रक्तचाप, मधुमेह आदि रोगों में ऐसा करना नितान्त आवश्यक है। मधुमेह रोग में अधिक इन्सुलिन लेनेवाले रोगी की औषधि बन्द करने से निश्चेतनता (Coma) आने की पूरी संभावना रहती है।

जब हमारे पास चिकित्सा करने उपर्युक्त प्रकार के रोगी आते हैं, तब हम लोग घर में ही क्रमशः औषधि कम करते हुए बंद करके उनको चिकित्सालय में आने की सलाह देते हैं।

३. रोगी को अचानक रसाहार या उपवास पर रखने से तीव्र उभाड़ की संभावना अधिक बढ़ जाती है। इस तरह मानों हम उभाड़ को आमंत्रित करते हैं।

अक्सर व्यापारी या नौकरी पेशेवाले रोगियों को हमेशा समय का अभाव रहता है। वे अल्प अवधि में स्वास्थ्य लाभ करना चाहते हैं। इसलिए उनको सामान्य रोगियों की अपेक्षा कुछ जल्दी रसाहार या उपवास पर लाया जाता है। इस मौके पर रोगी उभाड़ को अगर समझ-बूझकर स्वीकार करता है, तो शरीर और मन दोनों उस कष्टप्रद अवसर को सहने करने के लिए तैयार हो जाते हैं।

४. मानसिक भूमिका—उभाड़ को पूर्णतः टालने या सौम्य बनाने की कोशिश चिकित्सक केवल अनुमान के आधार पर करता है। लेकिन वास्तव में यह सब शरीर की आंतरिक स्थिति तथा आयोजन पर निर्भर करता है। जैसे कोई रोगी चिकित्सक से पूछता है कि रोग-मुक्त होने के लिए कितना समय लगेगा? लेकिन यह बात चिकित्सक केवल अनुमान से ही बता सकता है। सच बात यह है कि मल-संचय की समाप्ति में निश्चित रूप से कितना समय लगेगा यह बताना जिस प्रकार असम्भव है, ठीक उसी प्रकार उभाड़ को टालना या सौम्य बनाना सर्वथा सम्भव है, यह कहना गलत होगा। हाँ, कभी-कभी ऐसा हो सकता है, अक्सर नहीं, क्योंकि शरीर के आंतरिक नियमों को पूर्णतः समझना चिकित्सक की शक्ति के बाहर है। हाँ, वह केवल अनुमान लगा सकता है।

(क) दृढ़ मनोबल : अतएव रोगी की मानसिक भूमिका उभाड़काल में शांत रहे इसकी व्यवस्था सर्वप्रथम करनी चाहिए। उभाड़ के समय रोगी का दृढ़ मनोबल अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है।

(ख) उभाड़ का कार्य-कारण सम्बन्ध : उभाड़ आने से पूर्व रोगी को उभाड़ क्यों और कैसे आता है, उसका मुकाबला किस प्रकार किया जाता है? उसमें चिकित्सक को गौण लेकिन रोगी को मुख्य भूमिका निभानी होती है। सुन्दर उदाहरण बताकर तत्सम्बन्धी साहित्य पढ़ने के लिए देने से समझदार रोगी की मानसिक तैयारी हो जाती है। जैसे उपवास के लिए रोगी को उसके लाभ आदि की बात समझायी जाती है, वैसे ही उभाड़ के कारण रोग-मुक्ति अल्प समय में होती है आदि बातें भी बतानी चाहिए।

(ग) रोग-मुक्ति की प्रबल इच्छा : जब रोगी बहुत पुराने जीर्ण रोग से पीड़ित रहने के कारण त्रस्त हो जाता है, उस समय वह सोचता है कि वैसे भी लम्वे समय से तकलीफ तो हो रही है, एक वार और थोड़ा अधिक कष्ट उठाकर रोग-मुक्त हो जायँ तो क्या हर्ज है ? ऐसी मनोभूमिकावाले रोगी उभांड़ को आसानी से पार कर लेते है।

(घ) मानसिक द्वन्द्व से मुक्ति : अनुभवी चिकित्सक रोगी के मानसिक उलझनों को आत्मीयतापूर्वक समझकर उनको सुलझाने का उपाय वता सकता है। उसको **मानसोपचार** भी कहते हैं।

उभाड़ के आगमन की सूचना

उभाड़ के आगमन की पूर्व सूचना (warning) जैसे कोई निश्चित लक्षण नहीं हैं, तथापि कुछ लक्षण बताये जा रहे हैं :

१. जिन अंगों या अवयवों के सम्वन्ध में सुधरने की विलकुल आशा नहीं होती, उन अवयवों में वेचैनी या तीव्र वेदना की अनुभूति होना। उदाहरणार्थ—जब पैर का लकवा दुरुस्त होने का समय आता है, ठीक उसके पहले रुग्ण पैर में विजली के शॉक जैसे झटके की अनुभूति वीच-बीच में होती रहती है। ये झटके कभी-कभी इतने जोर से लगते हैं कि वह ज्ञानतन्तु के दर्द के मारे बेचैन हो जाता है और झटके के समय दोनों हाथ से पैर को जोर से पकड़ लेता है। आँखों में आँसू भी आ जाते हैं।

इस पुस्तक में दिये उदाहारणों में ये लक्षण स्पष्ट रूप से मिलेंगे।

२. कभी-कभी प्रारम्भ में वेदना या कष्ट अल्प मात्रा में होता है और क्रमशः बढ़कर तीव्र हो जाता है। इस प्रकार के

उदाहरण मिलेंगे। अचानक एकाएक दर्द बढ़ने के लक्षण भी इस पुस्तक में दिये गये हैं।

उभाड़ के समय शुद्धिकारक मार्ग

शरीर-शुद्धि के चार मार्ग हैं—मल-द्वार, मूत्र-मार्ग, त्वचा तथा श्वसन-मार्ग। शरीर अपनी सुविधा तथा अनुकूलता के अनुसार शुद्धि-मार्ग का चुनाव करता है, जिससे शुद्धि-कार्य सुगमतापूर्वक अल्प समय में सम्पन्न हो सके।

अक्सर देखने में आता है कि शरीर के रुग्ण अवयव या संस्थान को ही उभाड़ के समय अधिक कष्ट होता है; उदाहरणार्थ—दमा के रोग में फेफड़ों को; मासिक स्राव के अवरोध होने पर उभाड़ के समय अधिक स्राव होने के कारण गर्भाशय में अधिक वेदना होती है। इसी प्रकार आँत रुग्ण होने पर उभाड़ के समय आँत सम्बन्धी कष्ट होने की संभावना अधिक होती है। इसका यह अर्थ है कि विजातीय द्रव्य रुग्ण अवयव से ही सुगमतापूर्वक बाहर निकलता है, क्योंकि रुग्ण अवयव में ही शरीर का अधिकांश विजातीय द्रव्य संचित रहता है, इसलिए वह निकटतम तथा पूर्वनिर्धारित मार्ग भी है।

तथापि इस विषय में कोई निश्चित नियम नहीं है, क्योंकि आँतों के रोगियों की त्वचा पर फुन्सी या पित्ती निकलने के उदाहरण भी पाये जाते हैं।

उभाड़ की सफलता की शक्ति

यह सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण बात है कि अगर रोगी को अनुभवी चिकित्सक का मार्गदर्शन एवं संरक्षण प्राप्त हो, तो वह उभाड़ के संकट को अवश्य पार कर लेगा, इसमें शंका का कोई कारण नहीं है। शरीर जिस कार्य को उठाता है, वह एक

विवेकी व्यक्ति की भाँति उसकी पूरी जिम्मेदारी को भलि-भाँति समझ लेता है, अर्थात् कार्य का पूरा आयोजन करके उसका प्रारम्भ करता है। उसके इस वेगयुक्त शुद्धि-कार्य में अगर वाधा न डाली जाय, तो सफलता निश्चित है। क्योंकि उभाड़, कष्टदायक किन्तु रोग-मुक्त होने की एक स्वाभाविक प्रक्रिया है।

इस मौके पर रोगी को वाह्य उपचार से आराम पहुँचाना, आवश्यकतानुसार उसके उठने-बैठने या लेटने आदि की समुचित व्यवस्था कर देना, केवल इतनी चिकित्सा उभाड़ के संकट से रोगी को पार ले जाती है। अत्यन्त कठिन प्रसंगों में कुशल तथा हृदयवान् चिकित्सक की आंतरिक प्रेरणा, सूझ-बूझ आदि का विशेष महत्त्व है।

यह कभी न भूलें कि निरोगी या स्वस्थ होने की शक्ति शरीर में विद्यमान् है। हमें केवल तत्सम्बन्धी वाधाओं को ज्ञानपूर्वक दूर करना है और विश्वास रखना है कि उभाड़ रोगी को करीव-करीव रोग-मुक्ति के द्वार पर लाकर खड़ा कर देता है।

उभाड़ की अवधि तथा तीव्रता

उभाड़ तीव्र होगा या सौम्य अथवा उभाड़ की अवधि कितने घंटे या दिन तक रहेगी यह सब निश्चित रूप से कहना कठिन है तथापि सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि अल्प जीवनी-शक्तिवाले व्यक्ति के उभाड़ की अवधि कुछ लम्वी हो सकती है; दीर्घकालीन उभाड़ अक्सर सौम्य प्रकार के होंगे, क्योंकि इससे संचित मल को बाहर निकलने के लिए पर्याप्त अवकाश मिल जाता है। इसके विपरीत प्रबल जीवनी-शक्तिवाले रोगी के उभाड़ की अवधि अल्प तथा प्रकार, तीव्र होने की अधिक संभावना रहती है। क्योंकि इस अवस्था में अधिक मल-संचय को

भी शरीर तेजी से बाहर निकाल फेंकने की पूरी कोशिश करता है। इस प्रकार उभाड़ की अभिव्यक्ति (सौम्य या तीव्र), एवं अवधि रोगी की शारीरिक तथा मानसिक अवस्थाओं पर निर्भर करती है।

कभी-कभी उभाड़ पूर्वकालीन तीव्र या जीर्ण रोगों को विपरित या ठीक उलटे क्रम से पुनः तीव्र रोग-लक्षण के रूप में भी प्रस्तुत करता है। ऐसे उदाहरण इस पुस्तक में मिलेंगे।

दूसरे अवसरों पर, नयी परिस्थितियों में कभी-कभी कोई नया अवयव जिसकी कल्पना रोगी या चिकित्सक को नहीं होती, उभाड़ के समय प्रमुख रूप से भाग लेता है और रुग्ण अवयव मुख्य कष्टप्रद लक्षण से बच जाता है या उसमें क्लेश अल्पमात्रा में होता है।

सबसे बड़ी भूल

उभाड़ के समय सबसे बड़ी भूल है चिकित्सक का घबराना। रोगी शारीरिक कष्ट में रहता है, वह प्राकृतिक चिकित्सा तथा उभाड़ आदि के नियम के सम्बन्ध में अनजान रहता है। इसलिए रोगी की घबराहट स्वाभाविक तथा उचित है। लेकिन एक चिकित्सक का घबराना अक्षम्य है।

घबराहट का अर्थ है स्वयं तथा ईश्वर के प्रति श्रद्धा का अभाव। कठिन, दुखद तथा विकट परिस्थिति में चिकित्सक को शांतचित्त होकर विचार करने की कला सीखनी चाहिए। शांत-निर्मल तथा प्रसन्नचित्त रहना चिकित्सक या साधक की सबसे मूल्यवान् निधि है। जिसके आधार पर उसका आंतरिक जीवन अवस्थित रहता है और उसीके माध्यम से जीवन की समस्त प्रवृत्तियाँ संचालित होती हैं।

३. पाचन-संस्थान सम्बन्धी उभाड़

१. आमाशय क्षत की तीव्र वेदना

पूर्व इतिहास : इस रोगी को अपचन की पुरानी शिकायत थी। दो वर्ष पूर्व टाइफाइड हुआ था। जिसमें १०३° तक बुखार रहता था। क्लोरोमाइसेटीन से ज्वर दूर किया गया। ८-९ वर्ष पूर्व फुफ्फुसप्रदाह (Pleurisy) भी हो चुका था, जिसकी चिकित्सा भी एलोपैथी द्वारा ही हुई।

वर्तमान बीमारी : गत ६ वर्ष से आमाशय क्षत (Peptic ulcer) की बीमारी है। दो वर्ष तक आमाशय क्षत की तकलीफ अधिक रही; बाद में तीन वर्ष तक दर्द कुछ कम रहा। लेकिन विगत एक वर्ष से आमाशय क्षत का दर्द बढ़ने लगा।

रोग लक्षण : प्रवेश के समय रोगी अत्यन्त नाजुक हालत में था। टाइफाइड के बाद उसके दाहिने हाथ एवं पैर में लकवे (Paralysis) का असर मालूम पड़ने लगा था। चलते समय दाहिना पैर बराबर नहीं उठता था। दाहिने हाथ से कुछ लिखने से ही उसमें थकान एवं दर्द होता था। रोगी की ऊँचाई ५'-३" थी, लेकिन वजन सिर्फ ८९ पौंड था।

अन्य सहयोगी बीमारियाँ : रोगी को छोटी-मोटी अनेक प्रकार की बीमारियाँ थीं। जैसे—जीर्ण प्रतिश्याय (Chronic Cold), नाक का मस्सा, श्वेत प्रदर, हाथ-पैर में जलन, रीढ़ की मणिकाओं में १३ वें मणिका से १९ वें मणिका तक विशेष दर्द, सिर में दाहिनी ओर आधाशीशी दर्द (Migraine headache) आदि।

उपर्युक्त अन्य रोग-लक्षणों के साथ-साथ आमाशय में क्षत होने के कारण रोगी की अवस्था नाजुक थी।

आमाशय क्षत की नाजुक स्थिति : थोड़ा अधिक चलने या बैठने से क्षत (ulcer) के स्थान पर दर्द होता था। **रीढ़ को बिलकुल सीधा करके बैठना, खड़ा होना या चलना उसके लिए असम्भव था।** मेरुदंड को सीधा करने पर क्षत की जगह तनाव उत्पन्न होने के कारण व्यथा बढ़ती थी।

क्षत क्यों और कैसे हुआ : शरीर क्षीण होने के कारण रोगी को अधिक उपचार देने से थकावट और कमजोरी भी बढ़ने की सम्भावना थी। कई वर्षों से अपचन की शिकायत होने से प्रथमतः आमाशय की अम्लता बढ़ी। आमाशय क्षत होने के पूर्व खट्टी डकारें आना, गले एवं छाती में जलन तथा दर्द, हाथ-पैर में जलन, श्वेतप्रदर आदि तकलीफें शुरू हुईं। अंत में आमाशय की अम्लता ने आमाशय क्षत का रूप धारण किया।

चिकित्सक की समस्या : अनेक रोगों से पीड़ित शरीर को स्वस्थ बनाने में उपचार के मौके पर रोगी के बदन में छोटे-मोटे अनेक उभाड़ आते थे। प्रथमतः तीव्र अवस्था में आते थे, बाद में आहार एवं उपचार के द्वारा वे सौम्य हो जाते थे। क्षीणकाय में उभाड़ आना रोगी और चिकित्सक दोनों के लिए बड़ी समस्या बन जाती है। रोगी को तो कष्ट सहन करना

पड़ता था, क्योंकि अशक्तता के कारण तीव्र उपचार की जगह सौम्य उपचार ही सहन होते थे।

उपचार में कठिनाई : पेट के अल्सर में तीव्र दर्द होने पर रोगी को गरम-ठंडा पानी का सेंक बिल्कुल सहन नहीं होता था। दोनों से ही उसको तकलीफ होती थी। सौम्य गरम सेंक से गला सूखना एवं चक्कर आने के लक्षण पैदा होते थे। ठंडे सेंक से ठंडक लगकर सर्दी हो जाती थी। उधर हाथ-पैर भी ठंडे होने के कारण ठंडा उपचार भी उस समय अनुकूल नहीं पड़ता था। अति सौम्य गरम पाद-स्नान से भी उसको चक्कर आते थे।

आमाशय क्षत का दर्द कभी ज्यादा, कभी कम, कभी बिल-कुल बंद–ऐसी अवस्था बनी रहती थी।

तीव्रतम उभाड़ का प्रारम्भ

एक बार आमाशय क्षत के स्थान पर रात को डेढ़ बजे काफी तीव्र दर्द शुरू हुआ। दुर्बल होने पर भी रोगी की सहनशक्ति ठीक थी। निसर्गोपचार पर श्रद्धा होने के कारण उसका सम्पूर्ण मानसिक सहयोग था। थोड़े दर्द को सहन करने की उसकी पुरानी आदत हो गयी थी। सहनशक्ति की मर्यादा के भीतर, दर्द में कमी-बेशी होने पर वह अपने शरीर तथा मन को शांत रख सकती थी। लेकिन इस बार के दर्द ने उसकी सहनशक्ति तोड़ दी। मैं जब उसके पास पहुँचा, तो वह बिस्तर में दर्द से बेचैन, पेट पर हाथ धरे तड़प रही थी। यहाँ तक कि वहाँ जो लोग खड़े थे, उनसे भी यह दृश्य देखा नहीं जा रहा था, क्योंकि उस बहन की शान्त एवं प्रसन्न प्रकृति से सभी परि-चित थे।

चिकित्सा

चिकित्सक भी संकट में : अति सौम्य गरम-ठंडा सेंक दिया गया, लेकिन दर्द इतना अधिक था कि कपड़े की तह का बोझ भी रोगी को सहन नहीं होता था। बीच-बीच में बहुत पतली मिट्टी की पट्टी बनाकर रखी जाती थी। रीढ़ की मालिश भी की गयी। इससे दर्द थोड़ा कम होता था, लेकिन थोड़ी देर बाद फिर दर्द तेजी से बढ़ जाता और रोगी की हालत पूर्ववत् हो जाती थी। बीच-बीच में हमने रोगी को थोड़ा-थोड़ा मोसंबी का रस दूध मिलाकर पिलाया। सिर्फ दूध ही पिलाया गया, जिससे शुरू के दिनों में उसको दर्द में काफी राहत मिलती थी। लेकिन ये सभी उपाय इस बार कुछ खास परिणाम नहीं ला रहे थे। इस प्रकार किंचित् उतार-चढ़ाव की अवस्था में २ घंटे बीत गये। रात ग्यारह बज चुके थे। वह थककर कुछ आराम कर रही थी। नींद खुलने पर बीच-बीच में एक-एक चम्मच ½ तोला दूध पिलाने की व्यवस्था करके मैं अपने कमरे में चला गया।

कसौटी का वह मार्मिक प्रसंग : करीब १२ बजे रात को फिर बुलावा आया। इस समय का दर्द तीव्र क्लेशदायक था और वह कराह रही थी, एवं कहती जाती थी कि डाक्टर साहब कुछ तो कीजिये, अब दर्द सहा नहीं जाता ! इस समय गरम-ठंडा सेंक और मिट्टी, किसीसे दर्द में कुछ भी अन्तर नहीं आया। मैं भी परेशान होकर चिन्तित अवस्था में अकेला २-३ मिनट कमरे के बाहर जाकर सोचने लगा, क्योंकि दूध पिलाने से इस बार दर्द में बिल्कुल फर्क नहीं हो रहा था।

तीव्र वेदना से मुक्ति

ईश्वरीय-प्रेरणा : ईश्वर ने मुझे प्रेरणा दी—मैं कमरे में

आया जहाँ दूध रखा हुआ था। थोड़ा कुनकुना (Body Temperature) पानी मँगवाया। दो तोले दूध में ६ तोला पानी मिलाकर मैंने रोगी को अपने हाथ से पहली वार दो चम्मच, वाद में २ मिनट पर दो चम्मच और पिलाया। पुनः दो मिनट के बाद दो चम्मच पानी मिला दूध पिलाया। पाँच मिनट के अन्दर रोगी का कराहना, छटपटाना वन्द हुआ और १० मिनट के भीतर उसको गहरी नींद आ गयी। सुबह सात वजे वह उठी उस समय उसके पेट में बहुत ही थोड़ा दर्द था।

उभाड़ के पश्चात् चिकित्सा-क्रम

उभाड़ के बाद दूसरे दिन रोगी को दिन भर में ८ बार पानी मिलाकर १॥ पाव दूध पिलाया गया, जिससे रोगी का दर्द शाम तक विलकुल शान्त हो गया। इसके बाद दो मास तक रोगी को दूध, मोसंबी, संतरा, पपीता तथा लौकी की सब्जी पर रखा गया। इससे उसको पर्याप्त लाभ हुआ। तवीयत में दिन प्रतिदिन अच्छी प्रगति हुई। शक्ति एवं वजन दोनों में वृद्धि धीमी गति से होती रही। घर जाते समय रोगी का स्वास्थ्य अच्छा था, वजन १०५ पौंड था। ४ वर्ष के पश्चात् भी उसको आमाशय क्षत संबंधी कोई कष्ट नहीं हुआ।

निष्कर्ष

१. साधारणतया केवल दूध या दूध में मोसंबी का रस मिलाकर पिलाने से आमाशय क्षत (Peptic ulcer) के रोगियों को अनेक बार लाभ हुआ है। लेकिन इस बार तीव्र वेदना में उसका कोई परिणाम नहीं हुआ। आमाशय में जो आमाशय रस (Hydrochloric acid) का स्राव होता है, उसकी अम्लता की तीव्रता के अनुपात में ही दर्द भी कम अथवा ज्यादा होता होगा। आमाशय रस की अम्लता कम

होने पर दर्द कम होता है, लेकिन अम्लता बढ़ने के साथ-साथ वेदना भी बढ़ती है। इसलिए छोटे आमाशय क्षत में भी अति अम्ल-स्राव तीव्र वेदना उत्पन्न कर सकती है।

२. आमतौर से अपचन की अवस्था में आमाशय रस की अम्लता बढ़ने पर साधारण व्यक्ति की अन्न नलिका एवं आमाशय में भी जलन होती है। तब यह तो मानी हुई बात है कि अपचन की अवस्था में आमाशय क्षत के रोगी के व्रण में जलन और दर्द अति तीव्र होगा।

३. इस प्रकार अपचन, मन्दाग्नि या अन्य किसी भी कारण-वश जब रोगी के आमाशय रस की अम्लता बढ़ जाती है, तब बिना पानी मिला हुआ (सादा) दूध भी उसको हजम नहीं हो पाता। इसके विपरीत वह आमाशय की अम्लता में वृद्धि करता है। आमाशय रस की अम्लता को ध्यान में रखकर दूध में युक्त प्रमाण में जल का मिश्रण करने से वह हजम होता है और तभी दूध की चिकनाई (भले ही प्रमाण में कम क्यों न हो) क्षत में मलहम का काम करके उस क्षत पर आमाशय के तीव्र अम्लरस का भी प्रभाव नहीं होने देता। फलतः आमाशय क्षत की वेदना शान्त हो जाती है।

२. अति अम्लता में ज्वर

वर्तमान रोग लक्षण : रोगी को गत ३ वर्ष से अति अम्लता (Hyper acidity) की बीमारी है। लेकिन कोष्ठबद्धता बचपन से ही है। बिना विरेचन (Purgative) लिए शौच होता ही नहीं था। सुबह उठते ही मुँह से असह्य बदबू आती है। प्रातः नींद खुलते ही ६-३० बजे चाय पीने की आदत है और उसके तुरन्त बाद ही ५-६ बार शौच जाना पड़ता है। शौच की प्रेरणा के समय अगर शौच जाने का मौका नहीं मिला, तो फिर

तत्काल मुँह से खट्टा पानी छूटने लगता है और शौच होने के बाद मुँह से खट्टे रस का स्राव होना बन्द हो जाता है।

दोपहर को १॥ वजे भोजन करने के वाद तुरन्त मुँह से खट्टा पानी काफी मात्रा में छूटता है; १ घंटे तक यह क्रम चलता है। थोड़ा शौच हो जाने पर वह अपने आप वन्द हो जाता है। रात को भोजन के वाद इस प्रकार की कोई तकलीफ नहीं होती।

चिकित्सा-क्रम—१

रोगी को निम्नलिखित आहार एवं उपचार दिया गया—

प्रथम सप्ताह दिनांक ७-११-'५८

आहार	उपचार
६-० वजे नीबू १, गरम पानी २० तो०	१. घूमना आध मील
८-० ,, मोसंबी २, या संतरा २	२. मालिश, सूर्य-स्नान, एनिमा आवश्यकतानुसार
१०-० ,, सूप (७॥+७॥)	३. गरम-ठंडा कटि-स्नान (ग० ठं०) (ग० ठं०) २+१ २+१
१-० ,, मोसंबी या संतरा २-३	४. सौम्य स्नान
४-० ,, सूप (५+५)	५. ठंडा मेहन-स्नान ३ से ५ मिनट
७-० ,, २ संतरा चूसना	६. शक्ति के अनुसार घूमना १ मील
	७. रात को पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी २० मिनट

अवस्था : प्रथम सप्ताह में रोगी को थोड़ी कमजोरी महसूस होने लगी, लेकिन तीसरे दिन ही मुँह से पानी छूटना बन्द

हो गया। हाँ, मुँह का स्वाद हमेशा की तरह बिगड़ता रहा। वजन २ पौंड कम हुआ। तबीयत में सुधार मालूम होने लगा। आहार-क्रम वदलने के बाद दूसरे दिन ही रोगी को अपने-आप दस्त हुआ। खाने-पीने की रुचि हुई, लेकिन भूख नहीं खुली थी।

चिकित्सा-क्रम--२

द्वितीय सप्ताह का आहार तथा उपचार-क्रम दिनांक १४-११'५८ से १७--११'५८ तक।

आहार	उपचार
६-० बजे नीवू १, पानी २० तो०	एनिमा एकवार द्वितीय सप्ताह के प्रथम दिन दिया गया।
८-० ,, काढ़ा ७॥ तो०, दूध २॥ तो०, गुड़ १ तो०	शेष उपचार प्रथम सप्ताह की भाँति।
१०-० ,, सूप (७॥+७॥)	
१-० ,, संतरा या मोसंबी २-३	
४-० ,, सूप (५+५)	
६-० ,, काढ़ा ७॥ तो०, दूध २॥ तो०, गुड़ १ तो०	
भूख लगने पर संतरा	

ज्वर का प्रारम्भ

दिनांक १७-११-'५८ को स्नान करने के बाद ११ बजे हरारत शुरू हुई। बुखार १००° तक गया, लेकिन फिर शाम को उतर गया। बुखार उतरने पर रोगी को अच्छा लगता था।

दिनांक १८-११-'५८ से रोगी को निम्न आहार तथा उपचार दिया गया।

आहार	उपचार
६-० बजे नीबू १, पानी २० तो०	कुनकुने पानी का स्नान—सप्ताह में दो दिन।
९-० ,, तुलसी काढा १० तो०, दूध वन्द, गुड़ १ तो०	स्पंज—सप्ताह में ५ दिन।
६-० ,, तुलसी काढा १० तो०, दूध वन्द, गुड़ १ तो०	शेष उपचार बंद।
८-० ,, भूख या कमजोरी या नींद न आने पर २-३ संतरा	बुखार के समय सिर तथा पेडू पर ठंडी मिट्टी की पट्टी। एनिमा सप्ताह में ३ दिन। एनिमा में खास कोई मल नहीं आया—सिर्फ गंदा बदबूदार पानी निकला। एनिमा से रोगी को थकान एवं परेशानी होती थी।

दिनांक १८-११-'५८ को दोपहर में १२ से ५ बजे तक ज्वर १०२° तक बढ़ा। एनिमा ३ पिंट पानी का नीबू के रस में दिया गया। रोगी को काफी कमजोरी महसूस होने लगी।

दिनांक १९-११-'५८ को ज्वर दोपहर में १०२·६° तक बढ़ा। रोगी की कमजोरी बढ़ने लगी।

दिनांक २०-११-'५८ को ज्वर दोपहर में १०२.६° तक बढा। ३ पिंट पानी का नीबू के रस में एनिमा दिया गया।

रोगी की मानसिक दुविधा स्थिति : रोगी को विगत २० वर्ष से कभी ज्वर नहीं आया था। उसको शंका होने लगी कि प्रत्येक दिन दोपहर में ५-६ घंटे के लिए ही बुखार क्यों आता है? ४-५ दिन धीरज धरने के बाद उसका धीरज अब टूटने लगा। एलोपैथी के एक बड़े डाक्टर ने कह दिया था कि उनको कोई बीमारी नहीं है। केवल मन का भ्रम है, इसलिए पेट साफ रखने के लिए सौम्य जुलाब लेते हुए सब

कुछ खाते रहना चाहिए। खट्टा पानी छूटने का कारण दाँत की खराबी हो सकती है, ऐसा मानकर एक दाँत के डाक्टर ने उनके सभी दाँत निकाल डाले। वैसे रोगी के सभी दाँत मजबूत थे, लेकिन कदाचित् दाँतों में ही कोई कारण हो ऐसा मानकर वे अच्छे दाँतों को निकलवाने के लिए तैयार हो गये। दाँत निकालने के बाद खट्टे पानी के स्राव में कोई अन्तर नहीं आया। उनका स्वास्थ्य क्रमशः गिरता गया और वे कमजोर होते गये। अम्ल रोग के कारण वे खुराक भी नहीं ले सकते थे। वैसे वे स्वभाव से असंयमी थे, खाने-पीने के बड़े शौकीन थे। यहाँ पर वे मजबूरी से दवा के तौर पर यह आहार लेते थे। पहले सप्ताह में वे मुझसे कहते थे कि डाक्टर साहब, आप तो मेरा उपवास शुरू करके मुझे भूखों मार रहे हैं। मैं तो यहाँ पर अपना वजन बढ़ाने के लिए आया था, लेकिन आप तो मेरा वजन कम करके कमजोर बना रहे हैं। लेकिन उपचार शुरू होने के एक सप्ताह बाद मुँह से अम्ल रस छूटना बन्द होने के कारण वे खुश भी थे, इसलिए टिके हुए थे।

क्षय की शंका—पूना जाने का आग्रह : ४-५ दिन बुखार आने पर उनको एलोपैथी पर गयी हुई श्रद्धा फिर जागृत हुई और उन्होंने कहा कि डाक्टर साहब, यहाँ पर तो निदान करने का आपके पास कोई साधन नहीं है। आप मुझे इजाजत दें, तो मैं पूना जाकर केवल निदान करवाकर वापस आ जाता हूँ। वहाँ जाकर मैं किसी प्रकार की दवा नहीं लूँगा। क्योंकि रोगी की अपेक्षा उनकी पत्नी अधिक घबराई हुई थी। रोज-रोज के बुखार से वह घबड़ा गयी थी। उस बेचारी को प्राकृतिक चिकित्सा संबंधी कुछ भी ज्ञान तथा श्रद्धा नहीं थी। उसको लगा कि पति को अब तक कई वर्षों से बुखार नहीं आया है। अब यह तो पुरानी बीमारी छूटने के बजाय एक

नयी बीमारी शुरू हो गयी। इस प्रकार वह भी पति के साथ पूना के डाक्टरों को दिखाने का आग्रह करने लगी। आग्रह करते समय उसकी आँखों में आँसू भर आते थे। बुखार के साथ खाँसी होने के कारण उनकी घबराहट और भी बढ़ गयी थी। पत्नी को लगता था कि कहीं क्षय रोग तो नहीं है ?

मानसिक समाधान

उभाड़ का विश्लेषण : मैंने उनसे कहा, घबराने जैसी कोई बात नहीं है। तीव्र बुखार जो आपको आ रहा है वह अच्छा ही है। आपकी जीर्ण–पुरानी बीमारी तीव्र (नया) रूप धारण कर रही है। यह अच्छा लक्षण है। आप दूसरे जीर्ण रोगियों की अपेक्षा शीघ्र स्वस्थ होंगे। उधर रोगी के दिल में सचमुच दवा लेने की इच्छा नहीं थी। क्योंकि गत ३० वर्षों से उनको दवा का निष्फल परिणाम देखने को मिल चुका था। वे सिर्फ निदान की इच्छा रखते थे, ताकि उनको कोई नया भयंकर रोग तो शुरू नहीं हो रहा है ? मैंने उनसे कहा कि आपका पूना के बड़े-बड़े डाक्टरों से परिचय एवं मित्रता है। यहाँ तक कि वे आपसे फीस भी नहीं लेते। निदान करने के बाद टाइफाइड या मलेरिया जैसा कोई बुखार हो तो आपको वे बिना दवा दिये छोड़ेंगे नहीं और आप उनके प्रेमपूर्वक आग्रह को टाल नहीं सकेंगे। प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में आप उनको समझायेंगे तो वे हँसी में बात उड़ा देंगे। दूसरी बात यह है कि इस हालत में २-३ घंटे की मुसाफिरी करने से बुखार एवं कमजोरी दोनों बढ़ेगी। वैसे आपको पूना जाने की सलाह देने में मुझे कोई हर्ज नहीं है, लेकिन उससे आपका ही नुकसान होगा। आपके हित की दृष्टि से मैं पूनावाले डाक्टरों के पास जाने से रोकता हूँ। अन्यथा मेरा उसमें कोई स्वार्थ नहीं

है। फिर भी आप चाहें तो आपको जबरदस्ती कैसे रोक सकूँगा। लेकिन मेरा दृढ़ विश्वास है कि इस तीव्र बुखार से घबराने की जरूरत नहीं है; बल्कि खुशी माननी चाहिए कि बुखार के द्वारा आपकी शरीर-शुद्धि तीव्र गति से हो रही है और आप कम समय में स्वास्थ्य लाभ कर सकेंगे, अन्यथा आप को भी ६ या ८ महीने लगते। इस तीव्र ज्वर का सुपरिणाम आपको १-२ सप्ताह में देखने को मिलेगा।

पूना में औषधि सेवन अनिवार्य : वे यह समझ गये कि पूना में उनके डाक्टर मित्र दवा दिये बिना नहीं छोड़ेंगे और इस अवस्था में घर के दूसरे सदस्य एवं स्नेही जन भी घबराकर थोड़ी बहुत दवा लेने का आग्रह करेंगे ही। अतः ज्वर और दुर्बलता की दशा में चिकित्सालय छोड़कर जाना ठीक नहीं है।

पूना के डाक्टर आश्रम में आकर सलाह दें : मैंने उनसे कहा कि आप २-३ दिन और देख लीजिये। २-३ दिन में अगर बुखार न उतरे, तो फिर आप पूना न जाकर वहाँ के डाक्टरों को यहाँ बुलवा लें। आपको जो कुछ भी जाँच करवानी हो यहाँ करवा लें। मैंने स्टेथेस्कोप द्वारा फेफड़े की अच्छी तरह जाँच की। फेफड़े बिलकुल साफ थे। श्वास-नाड़ी का अनुपात न्यूमोनिया में १ : २ रहता है, लेकिन श्वास एवं नाड़ी का अनुपात सामान्य बुखार की तरह १ : ४ ही था। खाँसी का असर गले तक ही था। इससे बिना श्रम किये आपका निदान भी हो जायगा। आपको कोई कष्ट नहीं होगा और आपको पूना के डाक्टरों की सलाह भी मिल जायगी। मैं भी उन लोगों को अपनी बात समझाने की कोशिश करूँगा। हम डाक्टर से मिलकर आपके बारे में निर्णय कर लेंगे। उस समय आपको निर्णय करने में आसानी होगी कि क्या करना चाहिए।

उन्होंने मेरी बात मान ली। गुरुवार को अपने घर में

खबर दे दी कि वे डाक्टरों को साथ लेकर उनकी जाँच की तैयारी से रविवार के दिन आ जायँ। क्योंकि रविवार को प्रायः डाक्टरों की छुट्टी रहती है, इसलिए वे उस दिन आसानी से ३-४ घंटे के लिए यहाँ आ सकेंगे।

ज्वर की चिकित्सा : डाक्टरों के आने की सूचना से रोगी तथा उनकी पत्नी को मानसिक संतोष हुआ। उनके मन में जो कुछ डर था वह भी दूर हुआ। रोगी को शुक्रवार को फिर बुखार आया। बुखार १०२° तक गया था। रोगी की पत्नी ने प्राकृतिक चिकित्सक को जाँच करने बुलाया। जाँच करने के बाद दोनों को थोड़ा समझाकर सिर एवं पेट पर मिट्टी की पट्टी रखवा कर मैंने कहा : "आज शाम को एनिमा दे देंगे।" गुरुवार क दोपहर को ४ बजे रोगी को खूब साफ शौच अपने-आप हो गया जिससे रोगी को काफी स्फूर्ति एवं अच्छा महसूस होने लगा।

दूसरे दिन शनिवार को बिल्कुल बुखार नहीं आया। वे दिनभर आराम करते रहे।

चिकित्सा-क्रम—१

रविवार दिनांक २४-११-'५८ से ३०-११-'५८ तक

आहार	उपचार
६-० बजे नीबू ½, शहद २ तो०, गरम पानी २० तो०	११ बजे स्पंज कुनकुने पानी से
९-० ,, तुलसी काढा १५तो०, गुड़ १ तो०	३-० ,, सिर तथा पेडू पर ठंडी मिट्टी की पट्टी
१२-० ,, संतरा या मोसंबी २	
४-० ,, ,, ,,	
८-० ,, ,, ,,	

मैंने शनिवार को रोगी से कहा कि अब आप पूना के डाक्टरों को मनाकर दीजिये। लेकिन रोगी की इच्छा थी कि उनको एक बार बुलाकर फिर मना करना ठीक नहीं है।

पूना के प्रसिद्ध डॉक्टरों का आगमन : रविवार की सुवह १० बजे चार डाक्टर जो रोगी के मित्र थे आये। उन्होंने रोगी की जाँच की। रोगी ने भी अपनी अम्लता दूर होने के कारण कमजोरी होने पर भी स्फूर्ति आने की बात कही। डाक्टरों ने खून जाँच करवाने की इच्छा प्रकट की। रोगी को मैंने अपनी सलाह दी, आप तो अव ठीक हैं—खून जाँच करवाने में पैसा खर्च करने की आवश्यकता नहीं है। रोगी का रोग इस प्रकार के उपचार से कम होते देखकर उनको आश्चर्य हुआ! उन्होंने पूरा चिकित्सालय देखने की इच्छा प्रकट की। उनकी इच्छा-पूर्ति की गयी। उनको समाधान हुआ। वे प्राकृतिक चिकित्सा पर कुछ श्रद्धा लेकर वापस गये।

वुखार उतरने के बाद रोगी को ७ दिन तक मुख्यत: संतरा, मोसंबी, तुलसी काढ़ा एवं नीवू, शहद, पानी पर ही रखा गया।

चिकित्सा-क्रम—२

दिनांक १-१२-'५८ से ४-१२-'५८ तक

आहार		उपचार	
६-० बजे	नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०	१०-० बजे	सूर्य-स्नान
९-० ,,	तुलसी काढ़ा २० तो०, गुड़ २ तो०	११-० ,,	सादा कुनकुने पानी का स्नान
१२-० ,,	लौकी की सब्जी ५ तो०, मोसंबी या संतरा २	६-० ,,	शाम को सप्ताह में ३ दिन एनिमा
३-० ,,	मोसंवी २	८-० ,,	रात को पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी
७-० ,,	पपीता १० तो०, संतरा २		

सूचना : कमजोरी के कारण मालिश बन्द रखी गयी।

चिकित्सा-क्रम—३

दिनांक ५-१२'५८ से ९-१२-'५८ तक

आहार		उपचार
६-० बजे	नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०	१. बाहर थोड़ा टहलना १५ मिनट
८-० ,,	काढ़ा १० तो०, दूध २० तो०	२. सूर्य-स्नान
		३. आज से अपने-आप शौच साफ होने के कारण रोगी को एनिमा देने की आवश्यकता नहीं
११-३० ,,	साधारण भाजी १० तो०, छाछ १० तो०	
३-० ,,	काढ़ा १० तो०, दूध २॥ तो०	४. सादा स्नान
६-० ,,	पपीता १० तो०, द्राक्ष ५ तो०, लौकी की सब्जी ५ तो०	५. सिर पर ठंडी मिट्टी पट्टी
		६. बाहर थोड़ा टहलना
		७. रात को पेड़ू पर गरम मिट्टी की पट्टी

सूचना : कमजोरी के कारण मालिश बन्द रखी गयी।

चिकित्सा-क्रम—४

दिनांक १०-१२-'५८ से १३-१२-'५८ तक

आहार			उपचार
६-० बजे	नीबू १, शहद २ तो०,	पानी २० तो०	उपचार पूर्ववत्
८-० ,,	काढ़ा १० तो०,	दूध २॥ तो०	
११-३० ,,	भाजी १० तो०,	उबली गाजर ५ तो०	
३-० ,,	काढ़ा १० तो०,	दूध २॥ तो०	
६-० ,,	पपीता १० तो०	द्राक्ष ५ तो०, लौकी की सब्जी ५ तो०	

चिकित्सा-क्रम—५

दिनांक १४-१२-'५८ से १५-१२-'५८ तक

आहार	
६-० बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०	उपचार पूर्ववत्
८-० ,, काढ़ा १० तो०, दूध ५ तो०	
१२-० ,, सूरन २ तो० [अन्न शुरू करने के पूर्व तैयारी करने के रूप में सूरन दिया गया, क्योंकि वह लघु श्वेतसार (Light Starch) है], मट्ठा १० तो०, भाजी १० तो०, उबली गाजर ५ तो०	
३-० ,, काढ़ा १० तो०, दूध ५ तो०, संतरा या मोसंबी २	
६-० ,, लौकी की सब्जी ५ तो०, मट्ठा १० तो०, पपीता २० तो०, द्राक्ष ५ तो०	

दिनांक १६-१२-'५८ से १८-१२-'५८ तक

आहार	
१२-० बजे पालिश चावल (बिन छुटा चावल पचने में थोड़ा भारी होने के कारण पालिश चावल शुरू किया गया), शेष आहार १४-१२-'५८ की भाँति।	मालिश शुरू की गयी। शेष उपचार पूर्ववत्

चिकित्सा-क्रम—६

दिनांक १९-१२-'५८

आहार	
६-० बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०	उपचार पूर्ववत्
८-० ,, काढ़ा १० तो०, दूध २॥ तो०	
१२-० ,, खिचड़ी ३ तो०, सूरन ४ तो०, मट्ठा १५ तो०, भाजी १५ तो०, मक्खन ½ तो०, उबली गाजर ५ तो०	
३-० ,, काढ़ा १० तो०, दूध २॥ तो०, संतरा या मोसंबी २	
६-० ,, पपीता २० तो०, सादी भाजी ५ तो०, द्राक्ष १० तो०, मट्ठा १५ तो०	

चिकित्सा-क्रम—७

दिनांक २३-१२-'५८ से ३१-१२-'५८ तक

आहार	उपचार
६-० बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०	६-० बजे शक्ति अनुसार घूमना ½ मील—क्रमशः बढ़ाते हुए ७ दिन में १ मील तक
१२-० ,, रोटी १, खिचड़ी २ तो०, मक्खन १ तो०, मट्ठा १५ तो०, भाजी २५ तो०, उबली गाजर ५ तो०, चटनी १ तो०, कचूम्बर २ तो०	८-० ,, सूर्य-स्नान, मालिश
	११-० ,, सादा स्नान
	१-० ,, सिर पर ठंडी मिट्टी पट्टी
	३-० ,, ठंडा कटि-स्नान २ मिनट

आहार	उपचार
३-० वजे काढ़ा १० तो०, दूध २॥ तो०, संतरा या मोसंबी २	६-० वजे शक्ति के अनुसार घूमना ½ मील—क्रमशः वढ़ाते हुए १ मील तक
७-० ,, पपीता २०तो०, द्राक्ष (अंगूर) १० तो०, मट्ठा २० तो०, चीकू, अंजीर आदि २०तो०	८-० ,, रात में गरम मिट्टी की पट्टी पेट पर

चिकित्सालय छोड़ते समय रोगी की अवस्था : रोगी ने अपना उपचार २ मास में पूरा किया। दिनांक ५-१२-'५८ से उसको सुवह ५॥ या ६ वजे उठते ही नियमित रूप से अपने आप साफ टट्टी हो जाती थी। सुबह उठने पर मुँह का स्वाद स्वाभाविक रहता था। खाने के वाद पहले जैसी कोई तकलीफ नहीं होती थी। मुँह से अम्ल रस छूटना तो उपचार शुरू होने के एक सप्ताह वाद बंद हो ही गया था। वह फिर कभी दुबारा शुरू नहीं हुआ। स्वभाव में संयम की ओर कम झुकाव होने के कारण आहार के बारे में उनको काफी समझाना बुझाना पड़ता था।

३. तीव्र उदर-शूल

पूर्व इतिहास : रोगी को ११ वर्ष की उम्र में टाइफाइड हुआ था जो औषधि-सेवन से ठीक हुआ। ४ वर्ष पहले मलेरिया हुआ था, वह एलोपैथिक उपचार से ठीक हुआ, फिर दो वर्ष के वाद दुवारा मलेरिया हुआ। मलेरिया इन्हें बार-बार हो जाया करता है और औषधि सेवन के पश्चात् ही कावू में आता है। अभी एक वर्ष पूर्व तीव्र ज्वर एवं खाँसी (Acute Bronchitis) हुई, जो दवा लेने पर ठीक हुई।

वर्तमान स्थिति : ठीक तरह से भूख नहीं लगती। कमजोरी अधिक महसूस होती है। पाँव के तलुवे तथा हाथों में थोड़ा दर्द और सुस्ती हमेशा बनी रहती है। वीर्यपात बार-बार होता है। मन में घबराहट रहती है। चाय के वगैर टट्टी नहीं होती। रीढ़ सीधी करके वैठने से दर्द होता है। मुँह पर हमेशा खीझ बनी रहती है।

मुख्य बीमारियाँ शुक्र-क्षीणता, कब्ज एवं मंदाग्नि हैं। प्रवेश के वाद रोगी को निम्न लिखित आहार एवं उपचार दिया गया—

आहार	उपचार
६-० वजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०	१. शक्ति के अनुसार घूमना
८-० ,, तुलसी काढ़ा १० तो०, दूध ५ से १० तो०	२. सूर्य-स्नान, मालिश, एनिमा शौच न होने पर
१०-० ,, सूप (भाजी १० तो०, टमाटर १० तो०)	३. पेट पर ठंडी मिट्टी की पट्टी २० से ३० मिनट तक
१२-० ,, (पानी २० तो० मिलाकर छाछ १ पाव) टमाटर २० तो०, कचूम्बर १-२ तो०	४. सादा स्नान
४-० ,, सूप (भाजी १० तो०, टमाटर १० तो०)	५. एक बजे सिर पर ठंडी मिट्टी की पट्टी
६-० ,, पपीता २० तो०, अंगूर १ पाव, (तुलसी काढ़ा १० तो०, दूध १० तो०)	६. तीन बजे दोपहर ठंडा कटि-स्नान २ मिनट से रोज १ मिनट वढ़ाकर ५ मिनट तक
	७. रात को ८ बजे गरम मिट्टी की पट्टी २० मिनट
	८. सोने के पूर्व ठंडा मेहन-स्नान ३ मिनट से रोज १ मिनट बढ़ाकर ५ मिनट तक

१० दिन उपर्युक्त आहार एवं उपचार दिया गया। कभी-कभी अधिक भूख लगने पर आहार में किंचित् वृद्धि की जाती थी। ११ वें दिन पानी पर उपवास (केवल १ दिन) करवाया गया। इसके वाद ४ दिन तक मोसंबी के रस तथा साग-भाजी के सूप पर रखा गया। पुनः ४ दिन तक नींबू, शहद, पानी, सूप, काफी, एवं मोसंबी दिया गया। इसके वाद भूख खुलने पर उसे साग-भाजी, पपीता, टमाटर, कचूम्वर आदि भी दिया गया।

११ दिन तक उपर्युक्त आहार एवं उपचार पूर्ववत् दिया जाता था। बाद में ४ दिन रसाहार (प्रतिदिन ८ से १२ मोसंबी तक, ३-३ घंटे के अंतर से २-३ मोसंबी दी जाती थी)। रसाहार के बाद १ दिन पानी पर उपवास। उपवास काल में रोगी को कुछ कमजोरी महसूस हुई, इसलिए पुनः तीन दिन तक रसाहार कराने के बाद फिर दो दिन पानी पर उपवास कराया जाता था।

उपवास एवं रसाहार काल में निम्न लिखित उपचार दिये गये—५ से १० मिनट सौम्य सूर्य-स्नान एवं सर्वांग मालिश। कुल मिलाकर ४ बार एनिमा दिया गया। एनिमा से साधारण रूप में मल निकला। दोपहर के १ बजे सिर एवं पेट पर ठंडी मिट्टी की पट्टी। रात को पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी। सोने के पूर्व ठंडा मेहन-स्नान ५ मिनट।

उभाड़ का सूत्रपात

रोगी को उदर प्रदेश में (लिह्वर, उद्ध्वंगामी बृहत् आंत्र एवं आंत्रपुच्छ के क्षेत्र में) एकाएक तीव्र पीड़ा शुरू हुई। वेदना इतनी तीव्र थी कि रोगी बिस्तर में लेटे-लेटे रो रहा था। दाहिने पैर को वह बिलकुल हिला नहीं सकता था। उसे ऊँचा

नीचा करने या मोड़ने आदि से आंत्रपुच्छ क्षेत्र में तीव्र पीड़ा होती थी। इसलिए करवट बदलने में भी कठिनाई होने लगी।

व्यथा से पीड़ित व्यक्ति थोड़ा हिलता-डुलता या छटपटाता है, तो व्यथा में थोड़ी राहत मिलती है। सिर्फ दर्दयुक्त स्थान को सम्हालकर अन्य अवयवों को हिला-डुलाकर ढीला बनाये रखने से दर्द सहन करने में आसानी होती है। लेकिन वह बेचारा कराहता हुआ, बायीं करवट पर करीब-करीब स्थिर पड़ा था। दाहिने पैर को हिलाने मात्र से उसकी पीड़ा बढ़ जाती थी। इन कारणों से उसे बैठने की हिम्मत भी नहीं होती थी।

मेरे पहुँचने के पहले से ही वह गरम थैली का सेंक कर रहा था। उससे जब दर्द कम नहीं हुआ और वह बढ़कर असह्य हो गया तब रोगी ने मुझे बुलवाया।

दर्द कम न होता देखकर मैंने रोगी के लिए खाट के पास ही सौम्य गरम कटि-स्नान का टब तैयार करवाया। बिलकुल धीरे-धीरे उसे सहारा देकर उठाकर प्रथमतः बिस्तर पर बिठाया। बाद में अत्यन्त सावधानीपूर्वक व्यथा के स्थान को किसी प्रकार का धक्का न पहुँचने देकर सौम्य गरम पानी के टब में बिठाया। २० मिनट बैठने के बाद रोगी को दर्द में पर्याप्त राहत मिली।

इसके बाद रेंडी के तेल की पिचकारी एवं ३ पिंट पानी का नमकीन एनिमा दिया गया। एनिमा का पानी जाते समय भी रोगी को दर्द की अनुभूति होती थी। इसलिए दर्द के समय ट्यूब को दबाकर एनिमा का पानी रोकना पड़ता था। दर्द के कारण एनिमा-पॉट शरीर की ऊँचाई से सिर्फ १ फुट ऊँचा रखा गया था, ताकि पानी अत्यन्त धीमी गति से अन्दर जाय।

एनिमा से रोगी को बहुत थोड़ी टट्टी हुई, थोड़ा पानी निकला। इसके तुरन्त बाद रोगी को फिर गरम पानी के टब

में १५ मिनट तक बिठाया गया। अब तक काफी रात हो चुकी थी, इसलिए रोगी को किंचित राहत मिलने पर हम लोग सोने चले गये।

रोगी को सुबह तीन बजे तक नींद आयी लेकिन फिर दर्द शुरू हुआ। उस समय भी उसे गरम थैली एवं सौम्य गरम कटि-स्नान दिया गया। इससे फिर थोड़ा शौच हुआ। प्रातः ४ बजे के बाद सुबह ८ बजे तक रोगी को फिर नींद आयी। दर्द कुछ शांत एवं सह्य रहा। रोगी को ८ बजे सुबह, नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो० का गरम-गरम शरबत दिया गया। दोपहर को १२ बजे तथा शाम को ६ बजे ठीक इसी प्रकार नीबू, शहद, पानी का शरबत देने की सूचना दे दी गयी।

सबकी कल्पना थी कि अब दर्द उतार पर है। लेकिन दोपहर को तीन बजे फिर रात की तरह ही भयंकर दर्द शुरू हुआ। रोगी कॉलेज का नवयुवक विद्यार्थी था। उसे लगा कि उसे आंत्रपुच्छ शोथ की बीमारी होगी और शायद यह वेदना तीव्र आंत्रपुच्छ शोथ (Acute Appendicitis) की है। वेदना इतनी तीव्र थी कि दर्शक रोगी तथा आश्रमवासी मित्रगण भी काफी घबरा गये। रोगी ने मुझसे विनती की कि तुरन्त ही उसे बम्बई भेज दिया जाय। मैंने उस समय इतना ही कहा कि 'देखो रात होने तक अगर ठीक नहीं हुआ तो फिर रात को ९॥ बजे की गाड़ी से तुम्हारे घर बम्बई में किसीके साथ भेज देंगे। जाने के पूर्व थोड़ी व्यथा भी कम होनी चाहिए ताकि तुम सफर कर सको, रास्ते में तकलीफ बढ़ने पर क्या करोगे। बम्बई जाने की स्वीकृति मिलने पर उसे मानसिक शांति मिली।

इसके बाद हमने फिर अपना उपचार शुरू किया। व्यथा के स्थान पर स्थानीय बाष्प-स्नान (Local Steam Bath), १० मिनट देकर फिर गरम-ठंडा सेंक (३ बार गरम सहन

योग्य, १ वार ठंडा), इस प्रकार आधे घण्टे तक सेंकने के वाद व्यथा कुछ कम हुई। अब उसे ४ तोला रेंडी का तेल एवं २ पिंट पानी का एनिमा दिया गया। उससे पेट पूरा साफ नहीं हुआ। इसके तुरन्त बाद चार पिंट नमकीन पानी का फिर दुबारा एनिमा दिया गया। चार पिंट के एनिमा से रोगी के पेट से अत्यन्त दुर्गन्धयुक्त कड़ा मल काफी परिमाण में निकला। पेट हलका लगा। दर्द आधे घण्टे के वाद पूरा-पूरा चला गया।

रोगी को उस दिन ८ बजे रात को नीबू ½, शहद २ तो०, पानी २० तो० दिया गया।

दूसरे दिन : ६ बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०। ९, १, ६ वजे मोसंबी २ प्रति बार। ८ वजे रात को नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो० दिया गया।

तीसरे दिन : ६ बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०। ८, १२, १, ४, ७ बजे प्रति बार २ मोसम्वी दी गयी।

चौथे दिन : ६ बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०। ८, १२, १, और ६ वजे मोसम्बी ३ प्रति बार दी गयी।

पाँचवें दिन : (तीव्र भूख खुलने के कारण) ६ बजे, नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०। ८ वजे गेहूँ-काफी १० तो०, दूध ५ तो०। १०, १, ४ बजे प्रति बार ३ मोसम्बी। ६ वजे शाम काफी १० तो०, दूध ५ तो०, मोसम्वी २।

रोगी की भूख तीसरे दिन ही खुल चुकी थी। दर्द की पूर्व घटना को ध्यान में रखकर सावधानी की दृष्टि से रोगी को अतिरिक्त तीन दिन मोसंवी पर रखा गया। ७ दिन तक प्रवाही आहार—सुवह-शाम गेहूँ-काफी के साथ दूध ५ तो० से क्रमशः वढ़ाकर १५ तो० तक दिया गया। इसके अलावा छाछ दोपहर को तथा दिन में दो वार (सुबह १० वजे तथा शाम को ४

बजे) साग-भाजी का सूप १-१ पाव तथा दिनभर में ६ मोसंबी दी जाती थी।

बाद में क्रमशः शुद्धि-आहार एवं अल्पाहार पर लाकर २० दिन के बाद रोगी पूर्ण स्वस्थ होकर चिकित्सालय से विदा हुआ। जाते समय उसे पेट दर्द की कोई निशानी भी नहीं थी। प्रति दिन शौच साफ, भूख नियमित तथा शरीर में भरपूर स्फूर्ति थी। रोगी पूर्ण संतुष्ट होकर प्राकृतिक जीवन सम्बन्धी नियमों का पालन करने का वचन देकर लौटा।

४. उदर-शूल (वायु-प्रकोप)

उन दिनों मुझ पर अस्पताल की जिम्मेवारी पहले-पहल आयी थी। ये भाई अफ्रीका से इलाज करवाने आये थे। वैसे वे भारतीय ही थे, लेकिन अफ्रीका में व्यापार चलने के कारण उनको वहीं रहना पड़ता था। बचपन से ही कब्ज रहने के कारण ८ वर्ष पहले बायीं जंघा पर हार्निया हुआ था। उसका आपरेशन करवाया। लेकिन कब्ज की अधिकता की वजह से दाहिनी जंघा पर आपरेशन के दो वर्ष बाद हार्निया हो गया। दाहिनी हार्निया की ओर हमेशा दर्द रहता था।

इतना होने पर भी रोगी खाने-पीने का शौकीन होने के कारण अक्सर उससे असंयम हो जाता था। तेल, घी में तली हुई वस्तुएँ एवं मिर्च अधिक मात्रा में खाया करते थे। इसलिए ग्रहणी-व्रण (Duodenal ulcer) की शिकायत भी उन्हें अति अल्प प्रमाण में शुरू हो गयी थी। अनेक उपचारों के उपरान्त जब कोई लाभ न हुआ तब भारत में चिकित्सा करवाने आये।

अतिशय कब्ज के कारण भूख न होने की वजह से ४ दिन का रसाहार करवाया गया। उसके बाद एक दिन पानी पर उपवास चल रहा था।

कष्टप्रद उदर-शूल का प्रारम्भ : एकाएक रात को ३ बजे मेरी बुलाहट हुई। मैंने मरीज का निरीक्षण किया। पेट में वायु पूरी तरह भरकर तन गया था। इससे छाती पर भी काफी दवाव आता था। इसलिए श्वास लेने में भी काफी तकलीफ एवं घबराहट हो रही थी। वेचैनी तो इतनी बढ़ गयी थी कि १०१° बुखार भी हो गया था। पूछने पर मालूम हुआ कि रात में १२ वजे से तकलीफ की शुरूआत हुई थी, लेकिन क्रमशः वढ़ते-वढ़ते असह्य होने पर ही मुझको बुलाया गया। मरीज की वेचैनी प्रतिक्षण बढ़ रही थी। वह वाएँ से दाहिने और दाहिने से वाएँ करवट पर छटपटा रहा था। वायु-फुल्लता के कारण पेट तनकर छाती के वरावर हो गया था।

चिकित्सा

पेट पर गरम ठंडा सेंक : मैंने तुरन्त ही पानी गरम करवाया। एक वड़ी मोटी चादर की ४ तह बनाकर रोगी की सहनशक्ति के अनुसार मैंने पेट पर गरम सेंक दिया। इस प्रकार ४ मिनट गरम सेंक करने के बाद १ बार ठंडे पानी का भी स्पर्श ½ मिनट के लिए किया जाता था। क्योंकि सिर्फ गरम सेंक देते रहने से रोगी को वह गरम सेंक सुहाता नहीं था एवं बेचैनी वढ़ती थी। इस प्रकार आधा घण्टे तक गरम-ठण्डा सेंक देने के वाद रोगी को थोड़ी राहत मिली। उसके तुरन्त ही बाद रेंडी के तेल का सीरींज देकर ऊपर से ३ पिंट पानी का एनिमा दिया। रोगी को ५ मिनट के वाद एक अच्छा दस्त हुआ जिसमें पुरानी काली गाँठें करीब ½ सेर गिरीं। उसके बाद रोगी की घबराहट, बुखार आदि सभी दूर ही नहीं हुए, बल्कि प्रातः ४ बजे से ७॥ बजे तक अच्छी नींद भी आयी।

निष्कर्ष

१. उदर पर गरम-ठण्डा सेंक देने से वायु-निस्सरण में कुछ सुविधा हुई। फलस्वरूप कुछ डकार आयी और गुदा द्वार से भी थोड़ा वायु निकला। इससे रोगी को श्वास लेने तथा छोड़ने में आसानी हुई। इतना ही नहीं आमाशय तथा उदर से वायु निकलने पर ही एनिमा देने की सम्भावना उत्पन्न हुई, अन्यथा एनिमा देना असम्भव था।

२. एनिमा के पूर्व रेंडी के तेल की पिचकारी देने से सूखा हुआ खुरदरा नुकीला कड़ा मल तेल से लिपटने के कारण आँतों में चुभता नहीं। रेंडी का तेल सारक होने के कारण मल आसानी से बाहर निकल जाता है।

५. वायु-प्रकोप

एक रोगी चिकित्सालय से सम्पूर्ण आरोग्य प्राप्त करके अपने घर जाने की तैयारी में थे, इसी बीच उनके एक मित्र कुछ दिन विश्राम करने के लिए तथा उनसे मिलने आये। मेहमान एवं रोगी दोनों एक ही कमरे में ठहरे थे।

अंतिम दिवस रोगी की खुराक निम्न प्रकार की थी।

६-० बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०।
८-० ,, तुलसी काढ़ा १० तो० दूध १० तो०।
१२-० ,, खिचड़ी २ तो०, भाजी १५ तो०, मक्खन १ तो०, कचूम्बर २ तो०, चटनी १ तो०, छाछ १ पाव।
३-० ,, मोसंबी या सन्तरा २।
६-० ,, पपीता या अन्य फल २० तो०, तुलसी का काढ़ा १० तो०, दूध १० तो०।

घर जाकर लेने का आहार-क्रम उनको लिख दिया गया।

दूसरे दिन वजन जल्दी बढ़ाने की दृष्टि से उन्होंने निम्न-लिखित खुराक ली।

६-० बजे नीबू १, शहद ४ तो०, पानी ३० तो०।
८-० ,, बाजरे की रोटी ५ तो०, मक्खन ३ तो०—नाश्ता
९-० ,, मट्ठा १॥ पाव।
१०-३० ,, सूप १ पाव, मक्खन २ तो०।
१२-० ,, खिचड़ी १० तो०, मक्खन ५ तो०, घी ३ तो०, कढ़ी १ पाव, बाजरे की रोटी ५ तो०, पपीता ३० तो०, भाजी १ पाव, दही १ पाव, चटनी २ तो०।

इस तरह १२ बजे तक कुल मिलाकर २० तोला अनाज, १० तोला मक्खन एवं ३ तोला घी का गरिष्ट आहार पेट में जा चुका था। मेहमान महाशय को रोगी के वास्तविक आहार-क्रम के बारे में कुछ पता नहीं था। वे रोगी को खूब अच्छी तरह खिलाकर उनकी खातिरदारी कर रहे थे।

भोजन के बाद एक घण्टे तक रोगी को खूब अच्छी नींद आयी। करीब ४॥ बजे शाम को उलटी की प्रेरणा और बेचैनी शुरू हुई। उलटी आसानी से हो जाय, तो चिकित्सक को बुलाना न पड़े यह उनका इरादा था, लेकिन तकलीफ ज्यादा होने के कारण मुझे बुलाया गया।

उधर शरीर अपनी सुरक्षा के लिए खायी हुई चीजें बाहर निकालने का भरसक प्रयत्न कर रहा था। उधर रोगी का पेट क्रमशः फूलने लगा। भोजन एवं विश्राम के बाद, सुबह का नास्ता दोपहर का भोजन आदि पेट से आँतों में पहुँच चुका था। अति आहार के कारण आमाशय की मंथन क्रिया तथा आँतों की सर्पगति (Peristotical movements) में अत्यन्त मन्दता आने के कारण आज के खाये हुए भोजन में सड़ान पैदा

हो गयी, जैसे रुके हुए पानी में सड़ान पैदा होती है। (लेकिन बहता हुआ पानी सदा निर्मल और स्वच्छ होता है।) सड़ान के कारण आँत एवं आमाशय वायु-प्रकोप के कारण फूलकर तन गया था।

ऐसी हालत में नमकीन पानी पिलाकर उन्हें उलटी करायी गयी। आमाशय से कुछ भार निकलने के कारण रोगी को कुछ आराम मालूम हुआ। बाद में थोड़ा शौच हुआ एवं गैस भी निकली। लेकिन इसके बाद तुरन्त ही वायु से पेट भर गया और तनाव के कारण ऊपर की ओर छाती एवं हृदय पर दबाव बढ़ने लगा।

बड़ी आँत को साफ करने की दृष्टि से एनिमा दिया गया। शुरू में रेंडी का तेल मिलाकर २-२॥ पिंट (१॥ सेर) पानी चढ़ाया गया। कुछ मल तथा गैस निकली। इससे रोगी को थोड़ी राहत मिली। लेकिन थोड़ी देर बाद तुरन्त ही रोगी का पेट ज्यों-का-त्यों गैस से भरकर फूल और तन गया। तत्पश्चात् पेट पर गरम-ठण्डा सेंक दिया गया। इससे अपेक्षित लाभ नहीं हुआ। गरम-ठण्डे कटि-स्नान से भी कोई लाभ नहीं हुआ। उदर में वायु इतना अधिक भर चुका था जिससे रोगी को श्वास लेने में बहुत कष्ट हो रहा था। बैठना, लेटना या खड़े होना किसी भी अवस्था में रोगी को चैन नहीं था। लेटने से घबराहट बहुत अधिक बढ़ जाती थी। बैठना भी मुश्किल हो रहा था। अन्त में दूसरा कोई उपाय न देखकर मैंने रोगी को जबरदस्ती टहलाना शुरू किया। १-१॥ घण्टे तक टहलाता रहा। बीच-बीच में दीर्घश्वास तथा थकान अधिक लगने पर थोड़ी देर बैठकर आराम करना, एवं शक्ति के अनुसार उत्थान-पाद आसान भी कराया जाता रहा।

सतत उपर्युक्त प्रकार से दो घण्टे तक बलपूर्वक टहलते रहने

के कारण थोड़ी-थोड़ी मात्रा में २-३ वार शौच हुआ, उसमें वचा हुआ एनिमा का थोड़ा पानी एवं मल था। वीच-वीच में पेट की मालिश भी की जाती थी।

४ घण्टे के सतत् परिश्रम के वाद पेट थोड़ा ढीला हुआ। अव उसको थोड़ी डकार तथा नीचे से वायु छूटना आरम्भ हुआ। फिर भी रोगी का टहलना जारी रखा गया। रोगी काफी थक चुका था फिर भी मैं उसको अधिकाधिक चलाने की चेष्टा में था। अन्त में रात को ९ वजे उसको एक पतला दस्त काफी मात्रा में हुआ। दिनभर की थकान के कारण रोगी गरम थैली का सेंक करते-करते सो गया। सोते समय नीबू, शहद, पानी तथा अदरख का रस, इनसे वना हुआ शरवत पिलाया गया। रात में १ वजे के पूर्व रोगी को २ वार उलटी हुई। वाद में रोगी आराम से सो गया।

दूसरे दिन पानी पर उपवास १ दिन, एवं निम्नलिखित उपचार दिया गया। प्यास लगने पर गरम पानी दिया जाता था।

उपचार—एनिमा, गरम-ठण्डा कटि-स्नान, सुबह-शाम शक्ति के अनुसार घूमना। रात को सोते समय पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी।

इसके वाद दो दिन रसाहार, बाद में प्रवाही आहार, शुद्धि-आहार। इस प्रकार ७ दिनों में साधारण आहार पर लाकर रोगी को घर जाने की सलाह दी गयी।

६. वमन की तीव्रता

मानसिक अशान्ति एवं प्रायश्चित की इच्छा से एक सेवक ने २१ दिन का उपवास करने की इच्छा प्रकट की। २ दिन फलाहार एवं १ दिन रसाहार की पूर्वतैयारी के बाद उनका उपवास शुरू हुआ।

लेकिन फलाहार और रसाहार के वाद भी उनको पित्त की खूब उलटियाँ शुरू हुई। पानी पिया नहीं जाता था। उपवास काल में उन्होंने पानी के अलावा नीवू आदि न लेने का निश्चय किया था। पानी पीने की चेष्टा करने पर उलटियों की गति एवं संख्या बढ़ जाती थी। तीन रोज तक दिन में करीव १० वार एवं रात को ६-७ उलटियाँ हो जाती थीं। उपवास काल में शरीर में बिलकुल पानी न जाने के कारण कमजोरी काफी बढ़ने लगी, एवं प्रथम तीन दिन में १० पौंड वजन कम हो गया। रोगी को प्रतिदिन दो पिंट कुनकुने सादे पानी का एनिमा दिया जाता था।

उपवास काल में वजन बढ़ना : तीन दिन के वाद उलटियाँ स्वाभाविक रूप से वन्द हो गयीं और पानी पीने में कोई असुविधा नहीं हुई। चौथे दिन उन्होंने २४ घंटे में १ सेर पानी पिया। इसके वाद वे प्रतिदिन नियमित रूप से १॥-२ सेर के लगभग पानी पीते रहे। ठीक तीन दिन के वाद, दुवारा वजन लेने पर ४ पौंड वजन बढ़ा हुआ मिला। उपवास के अंतिम १४ दिन अत्यन्त शांतिपूर्वक व्यतीत हुए।

वजन बढ़ने का कारण : इसका अर्थ हुआ प्रथम तीन दिन शरीर में पानी बिलकुल न जाने के कारण शरीर के कोषों में पानी का अंश काफी कम हो गया था। चौथे दिन के बाद सातवें दिन तक पानी उचित प्रमाण में जाने के कारण शरीर के कोषों ने अपना स्वाभाविक पानी का अंश खींच लिया।

उलटी के समय उपचार : इसी प्रकार अन्य कई अवसरों पर हमने यह देखा है कि उपवास काल में प्रथम दो दिन के भीतर प्रायः उलटियों के रूप में उभाड़ आता है। उस समय रोगी की घबराहट एवं बेचैनी वढ़ जाती है। कभी-कभी

एनिमा, ठंडा-गरम कटि-स्नान, ठण्डी मिट्टी की पट्टी के प्रयोग से इस उभाड़ के वेग को सौम्य बनाया जा सकता है।

जल-धौति या कुंजल : खास बात तो यह है कि इस प्रकार की उलटियों के उभार के समय रोगी को कुनकुना नमकीन पानी पिलाने के बाद गले में उँगली डालकर उलटी करवाना चाहिए। इसको शास्त्रीय भाषा में जल-धौति अथवा कुंजल-क्रिया कहते हैं। इससे एकत्रित हुआ पित्त आसानी से बाहर निकल जाता है। इस प्रयोग के बाद रोगी की बेचैनी एवं घबराहट कम हो जाती एवं कभी-कभी थकान के कारण नींद भी आ जाती है।

उभाड़ का वेग जब काफी प्रबल होता है जैसा कि ऊपर के दो उदाहरणों में बताया गया, जल-धौति से सिर्फ थोड़ी राहत मिलती है, लेकिन वह बंद नहीं होती। जब दूषित पित्त का संचय समाप्त हो जाता है, तब उलटी अपने-आप बंद हो जाती है। उस समय रोगी को प्रसन्नता, शारीरिक एवं मानसिक स्फूर्ति का विशेष अनुभव होता है। उलटी का उभाड़ लम्बा चलता हो एवं रोगी की मानसिक स्थिति दृढ़ हो तो उपवास चालू रख सकते हैं।

कष्टप्रद तथा असह्य उलटी को रोकने का सरल उपाय : उलटियों के कारण रोगी को बेचैनी, घबराहट इतनी अधिक होती हो कि उसको बिलकुल सहन न होता हो, तो फिर ½ नीबू, २ तोला शहद, २० तोला पानी मिश्रित मीठा शरबत, मीठे संतरे या मोसंबी का रस १०-१५ तोला पिलाने से उलटी बंद हो जाती है। मधुर रस से उलटी बंद होती है। खट्टे रस से बढ़ती है, क्योंकि खट्टा नीबू या रस शरीर-शुद्धि प्रक्रिया को उत्तेजित करता है।

इसका अर्थ इतना ही है कि शरीर की शक्ति जो शुद्धि क्रिया में उलटी के द्वारा लगी हुई है, उसको पाचन कार्य में लगाना। सीधी क्रिया है मुँह के द्वारा आमाशय में किसी वस्तु का जाकर पाचन होना। शरीर को स्वाभाविक सीधी पाचन क्रिया पर लगाने से उलटी अपने-आप बन्द हो जाती है।

कभी-कभी तीव्र उल्टी के समय नीबू, शहद, पानी या मोसंबी का रस भी बाहर निकल जाता है। उस समय नीबू के रस में शहद मिलाकर थोड़ा-थोड़ा चाटना अथवा मोसंबी या संतरे की एक-एक कली आहिस्ता-आहिस्ता चूसने से वह बाहर नहीं आता। तीव्र उलटी के समय अगर रस ही पिलाने की जरूरत है, तो रोगी की जीभ पर ५-१० बूंद रस डालकर उसको चाटते हुए गले के नीचे उतारना चाहिए। इस प्रकार २-२ तोला रस ५-५ मिनट के अंतर से १० तोला रस २५ मिनट में पिलाना चाहिए। नीबू-शहद-पानी भी इसी प्रकार पिला सकते हैं। एक बार दो तीन घंटे के भीतर उलटी नहीं हुई, तो बाद में रोगी को पाचन-शक्ति के अनुसार ३-३ घंटे के अंतर से १०-१० तोला रस पिलाना चाहिए।

सावधानी : कठिन प्रसंगों में उलटी रोकने के हेतु से अगर ५-१० तोला रस एक बार में पिलाया जायगा, तो वह प्रायः उलटी के द्वारा बाहर आ जाने की संभावना रहती है।

७. जीर्ण आन्त्रपुच्छ शोथ में मियादी बुखार

वर्तमान बीमारी : एक रोगी को गत तीन वर्ष से जीर्ण आन्त्रपुच्छ शोथ (Chronic Appendicitis) की बीमारी थी। लेकिन वे आपरेशन से बचना चाहते थे। उम्र ६० वर्ष थी।

रोगी की अवस्था : जाँच करने पर मालूम हुआ कि उन्हें आन्त्रपुच्छ (अपेंडिक्स) के स्थान पर दवाने से दर्द होता है। कब्ज एवं मंदाग्नि की शिकायत करीव २० वर्ष पुरानी थी। इसीके परिणामस्वरूप यह बीमारी हुई। शुरू में कब्ज के कारण उन्हें अनेक प्रकार के जुलाब तथा पाचक चूर्ण का प्रयोग करना पड़ा, लेकिन इन प्रयोगों से कोई स्थायी लाभ नहीं हुआ, बल्कि दिन-ब-दिन कब्ज की बीमारी बढ़ती ही गयी और अंत में आन्त्रपुच्छ शोथ हुआ।

आहार एवं उपचार : कमजोर होने के कारण उनको शुद्धि-आहार (फल, दूध, शाक-भाजी) पर रखा गया। वैसे उपवास के लिए रोगी की मानसिक तैयारी भी नहीं थी। इस शुद्धि-आहार से आन्त्रपुच्छ के दर्द में क्रमशः कमी होने लगी। इससे उनकी मानसिक प्रसन्नता बढ़ने लगी। ७ दिन के बाद १ दिन रसाहार करवाने का क्रम चालू रखा गया।

इस प्रकार १५ दिन तक आहार-क्रम चलता रहा इससे दर्द में कमी होने के कारण उनकी श्रद्धा प्राकृतिक चिकित्सा पर बढ़ गयी थी। वे श्रद्धापूर्वक उपचार करवा रहे थे।

उभाड़ का सूत्रपात : उपर्युक्त १५ दिन की चिकित्सा से रोगी को ऐसा महसूस होने लगा कि वह अब क्रमशः थोड़े दिनों में आरोग्य लाभ कर लेगा। लेकिन ठीक १५ दिन के बाद एका-एक उसको बुखार आना शुरू हुआ।

ज्वर का प्रथम सप्ताह : ज्वर होने पर भी दुर्बलता लगने के कारण रोगी को (गरम किये हुए ठंडे) पानी के साथ दिनभर में २-३ नीबू दिये जाते थे। इस सप्ताह में बुखार १०४° तक चढ़ा और १००° डिग्री से नीचे कभी नहीं उतरा।

जब सातवें दिन भी बुखार नहीं उतरा तव उन्होंने चिकि-त्सक से प्रश्न किया कि डाक्टर साहव यह बुखार कब उतरेगा ?

मैंने कहा : "देखिये, आपकी जीर्ण वीमारी ने तीव्र वीमारी का रूप धारण कर लिया है। इसलिए आपको जीर्ण रोगियों की अपेक्षा कम समय में लाभ होनेवाला है। आपको बुखार बाहर से कष्टप्रद दीखने पर भी अन्दर शरीर-शुद्धि की प्रक्रिया तीव्र गति से चल रही है।

इसके बाद उनको तीव्र रोगों के विषय में प्राकृतिक-चिकित्सा की कुछ पुस्तकें पढ़ने के लिये दीं। आश्चर्य की बात है कि रोगी ने श्रद्धापूर्वक सब वातें सुन लीं और विश्वास पैदा हो गया। इस चर्चा के पश्चात् उन्होंने कभी कोई शंका उपस्थित नहीं की और ज्वर को धीरज से सहन किया।

उपचार-क्रम

१. **एनिमा** प्रतिदिन दिया गया। इससे वड़ी आंतों से काफी गन्दगी निकली।

२. **स्पंज** प्रतिदिन १२ वजे कराया जाता रहा।

३. दोपहर को ज्वर बढ़ने पर सिर तथा पेडू पर **ठंडी मिट्टी की पट्टी** प्रति चार घण्टे के अन्तर से एक घण्टे तक दिनभर में तीन वार रखी जाती थी।

४. रात को सोने से पूर्व ज्वर कम होने पर पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी १ घण्टे तक।

ज्वर का द्वितीय सप्ताह : द्वितीय सप्ताह में ज्वर नार्मल न होने पर पड़ोसी रोगियों की चिन्ता और भी वढ़ गयी और वे रोगी से कहने लगे : "डाक्टर से पूछो कि बुखार कव उतरेगा ? इतने दिन तो हो गये ?" लेकिन अध्ययन के कारण रोगी का विश्वास दृढ़ हो चुका था।

अन्त में इस सप्ताह के तीसरे दिन सुबह बुखार नार्मल पर आया लेकिन दोपहर को बढ़कर १०१°-१०२° तक चला जाता था। रोगी के सिर तथा पेडू पर ठंडी मिट्टी की पट्टी रखी जाती रही।

एनिमा इस सप्ताह में केवल तीन बार (एक दिन के अन्तर से) दिया गया। इस समय गन्दगी कम निकली। दोपहर को स्पंज तथा रात को गरम मिट्टी की पट्टी प्रतिदिन दी जाती थी।

आहार में गरम किये हुए ठण्डे पानी के साथ २-३ नीबू प्रतिदिन दिये जाते थे।

ज्वर का तृतीय सप्ताह : तीसरे सप्ताह में रोगी का बुखार प्रतिदिन नार्मल हो जाता था। दोपहर में भी १००° से ऊपर नहीं गया। अंत में २२ वें दिन बुखार नार्मल होने के बाद फिर कभी ऊपर नहीं गया।

आहार-क्रम

तीसरे सप्ताह में ज्वर की अवस्था में रोगी को बहुत कमजोरी महसूस होने लगी। इसलिए दुर्बलता दूर करने की दृष्टि से बुखार होते हुए भी प्रतिदिन पानी के साथ २-३ नीबू एवं ४-५ तोला शहद दिया जाता था।

उपचार-क्रम

एनिमा केवल दो बार दिया गया। मल बहुत थोड़ा एवं गंदा पानी निकला।

स्पंज, सिर तथा पेडू पर ठंडी मिट्टी की पट्टी पूर्ववत्। सोने के पूर्व गरम मिट्टी पेडू पर प्रति दिन।

२२ वें दिन ज्वर पूर्णतः उतरने पर रोगी और चिकित्सक दोनों को राहत मिली।

अधिक उम्र होने के बावजूद रोगी ने सेवा आदि के लिए घर से किसीको नहीं बुलाया, क्योंकि उन्हें भय था कि घर के लोग आकर इस अवस्था में उनको यहाँ रहने न देकर बम्बई ले जायेंगे। बुखार की अधिकता में कमजोरी प्रतिदिन बढ़ती ही गयी, लेकिन उनकी सहनशीलता तथा हिम्मत को देखकर सभी को आश्चर्य होता था।

ज्वर उतरने के पश्चात्

ज्वर में उनका वजन १५ पौंड गिरा। अब उनका वजन ९५ पौंड था, ऊँचाई ५'-३'' इंच थी। शरीर, काफी कमजोर होने पर भी वे अच्छी स्फूर्ति एवं आंतरिक प्रसन्नता का अनुभव करते थे। भूख अत्यन्त तीव्रता से लगने लगी।

आहार-क्रम

१. रसाहार : १० दिन तक। प्रथम दिन चार बार में ५ तोला प्रति खुराक के हिसाब से २० तोला मोसंबी का रस दिया गया। क्रमशः बढ़ाते हुए प्रति खुराक २० तोला के हिसाब से कुल १०० तोला मोसंबी का रस दिया गया।

उपर्युक्त रसाहार से पूर्ण आराम मिलने से १० दिन में दो पौंड वजन बढ़ा।

२. दही एवं फल : आम, पपीता, ताजा अंजीर, किशमिश, खजूर आदि पर १॥ महीना रखा गया। क्रमशः बढ़ाते हुए दही की मात्रा ३ सेर बढ़ गयी। साथ में फलहार भी था।

इस आहार से वजन १॥ महीने में ११० पौंड हो गया।

३. सामान्य आहार : १५ दिन में रोगी को क्रमशः निम्न आहार पर लाकर घर भेजा गया।

८-० बजे दही ४० तो० खजूर १० पेशी (भिगोकर)।

१२-० बजे अनाज (रोटी, चावल या खिचड़ी आदि) ७॥ तो०, साग-भाजी २० तो०, मक्खन १-२ तो०, कचूम्बर २ तो०, खोपरा १ तो०, दही २० तो० ।

३-० वजे मौसंबी या संतरा २-३ चूसना ।

६-० ,, दूध २ पाव, फल ४० तो० ।

रोग-मुक्ति : बुखार के वाद उनको कभी भी पेट या आन्त्र-पुच्छ के स्थान पर दर्द नहीं हुआ । प्रतिदिन नियमित समय पर भूख लगती थी, शौच भी पूरी तरह साफ होता था । वे पूर्ण स्वस्थता का अनुभव करते थे ।

परामर्श : घर जाते समय उनको १५ दिन में एक बार पानी पर उपवास, उपवास के बाद पहले दिन आधी खुराक, दूसरे दिन पूरी खुराक लेने के लिए कहा गया ।

८. आन्त्रपुच्छ शोथ

एक रोगी को आंत्रपुच्छ शोथ की बीमारी थी । उसने ४ वर्ष पूर्व आंत्रपुच्छ का आपरेशन करवाया था । आपरेशन के बाद भी अपेंडिक्स के स्थान पर हमेशा हल्का-सा दर्द रहता था । कुछ मामूली बोझ उठाने पर अक्सर वहाँ दर्द बढ़ जाता था ।

पाचन बिगड़ने के कारण उन्हें पहले रसाहार पर रखा गया । फिर १ दिन का उपवास करवाया गया । उपवास के दिन करीब १ बजे दिन में अपेंडिक्स के स्थान पर काफी ज़ोर से दर्द होने लगा ।

उस समय मैंने जाकर देखा, तो रोगी काफी परेशान था । उस समय मुझे गरम पानी की थैली से सेंकने की सूझी । सेंकने के पाँच मिनट बाद उसका दर्द पूर्णतः शांत हो गया ।

निष्कर्ष : कभी-कभी छोटे एवं मामूली उपचार से थोड़ी ही देर में कष्टदायी पीड़ा दूर हो जाती है। गरम थैली के सेंक से आन्त्रपुच्छ के स्थान पर जो वायु रूक गया था, वह स्थानान्तरित होने के कारण दर्द शांत हो गया।

९. दूध कल्प में बेचैनी तथा हरारत

दूध-कल्प : एकबार एक रोगी का दूध-कल्प चल रहा था। करीब १॥ मास बीत चुका था। उसका दूध-कल्प ५। सेर तक पहुँच चुका था। दूध-कल्प शुरू होने के वाद उसका वजन कुल मिलाकर १५ पौंड बढ़ा था। आज सुवह से ही उसको दूध के प्रति अरुचि थी एवं भूख कम हो रही थी। लेकिन वजन के लोभ में आकर उसने दूध पीना चालू रखा और डाक्टर को अरुचि सम्बन्धी खबर नहीं दी, क्योंकि उसको डर था कि शायद डाक्टर को बताने पर दूध वन्द कर दिया जायगा। शाम तक पूरी तरह दूध के प्रति अरुचि होने पर भी उसने किसी तरह ५ सेर दूध पूरा कर लिया।

बेचैनी तथा हरारत : ५ सेर दूध की खुराक शाम को ६ बजे खतम हो चुकी थी। दूध तो रोगी किसी तरह पी गया, पर आध घण्टे के बाद उसको बेचैनी, घवराहट, आँखों में जलन, शरीर में हरारत तथा हाथ पैर टूटने लगे। आखिर उसने चिकित्सक को बुलवाया।

आमाशय का सत्याग्रह : शारीरिक जाँच से मालूम हुआ कि दूध काफी प्रमाण में करीव २-२॥ सेर आमाशय में ही पड़ा हुआ है। सुवह से भूख कम तथा अरुचि के कारण आमाशय तथा छोटी आँतों में पाचक रस का अभाव था और पाचक रस के अभाव में दूध विना पचे हुए आमाशय में पड़े-पड़े विकृत हो रहा था एवं उसमें सड़ान भी पैदा हो रही थी। २-२॥ सेर

दूध तथा सड़े हुए गैस से भरा हुआ आमाशय एवं उदर फूल-कर काफी तन चुका था। उदर फूलकर छाती की सतह से ऊपर उठ गया था। फलत: रोगी को श्वास-प्रश्वास में बहुत अधिक कष्ट हो रहा था। रोगी की अपचनजन्य दशा देखकर शीघ्र ही जल-धौति करवाने का निर्णय किया गया। चार पाव कुनकुने पानी में ¼ तोला नमक मिलाकर एव छानकर पानी तैयार किया गया।

चिकित्सा

जल-धौति (कुंजल) : रोगी वड़ी मुश्किल से १।। पाव पानी पी सका। इससे अधिक पानी की गुंजाइश उसके आमाशय में थी भी नहीं। पानी पीकर गले में तर्जनी एवं मध्यमा उँगली डालते ही उलटी शुरू हुई। उलटी में कच्चा पित्त तथा फटा और सड़ा हुआ दूध पानी के साथ मिलकर निकला, जो लगभग ३ सेर तरल पदार्थ के रूप में होगा। उलटी में इतनी तेज बदबू आ रही थी कि खुद रोगी एवं आसपास के दूसरे रोगियों को भी वह सहन नहीं हो रहा था।

तुरन्त कष्ट-मुक्ति : उलटी करवाने के बाद रोगी का पेट एकदम हल्का हो गया। सारे शरीर से थोड़ा पसीना भी निकला। उसके बाद रोगी की बेचैनी, घबराहट, श्वास लेने की तकलीफ आदि तुरन्त ही दूर हो गयी। १ घण्टे के उपरान्त उसको स्नान करने के लिए कहा गया। इस समय रोगी की हालत ऐसी थी कि मानो उसको २ घण्टे पूर्व कोई कष्ट था ही नहीं।

रात को ९ बजे पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी एवं सिर पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी का उपचार दिया गया। रोज की तरह उसको अच्छी नींद आयी।

दूसरे दिन उसको रसाहार पर रखा गया। क्रमशः प्रवाही आहार, शुद्धि-आहार एवं अल्पाहार पर लाकर उसको १५ दिन के बाद घर जाने की अनुमति दे दी गयी। दूध-कल्प के बाद १५ पौंड के अलावा अल्पाहार आदि में भी उसका वजन २-३ पौंड और बढ़ा।

निष्कर्ष

रोगी वजन वृद्धि का लोभ संवरण नहीं कर पाया फलतः यह संकट पैदा हुआ।

दूध-कल्प की प्रारम्भिक अवस्था में रोगी को दूध के प्रति बहुत रुचि रहती है। और दूध वृद्धि के साथ-साथ क्षुधा में भी वृद्धि होती है। दूध-रुचि की यह अवधि १ महीने से २ महीने तक हो सकती है। औसत दूध-कल्प की अवधि १॥ मास मानना चाहिए। दूध-कल्प की सफलता या अवधि का अल्प या अधिक होना ये सब बातें रोगी की शरीर-शुद्धि पर निर्भर करती हैं। जितनी अच्छी शरीर-शुद्धि होगी उतनी सफलता दूध-कल्प में मिलती है। दूध-वृद्धि तथा क्षुधा-वृद्धि इसी पर आधार रखता है।

लेकिन दूध-कल्प की समाप्ति की सूचना शरीर अपने आप अरुचि के लक्षण द्वारा दे देता है। उस समय रोगी को तुरन्त १ या २ दिन का रसाहार करवाकर क्रमशः प्रवाही, शुद्धि, अल्प तथा पूर्ण आहार पर लाना चाहिए।

१०. पेड़ू पर फुन्सी आना

बम्बई के एक रोगी जीर्ण बृहद आन्त्रशोथ (Chronic Colitis) के इलाज के लिए आये थे। प्रवेश तिथि २० अप्रैल १९५५।

पूर्व इतिहास : रोगी के पिता के कथनानुसार इनको बचपन में पेचिश हुई थी। ११ मार्च १९४९ से उदर में दर्द तथा खाने पीने के बाद पेट में भारीपन रहता था। फरवरी मास में सिर्फ पतले दस्त शुरू हुए। उस समय दस्त के साथ आँव (Mucus) बिलकुल नहीं थी। मार्च से दस्त में आँव आना शुरू हुआ। इसके लिए रोगी ने एलोपैथी चिकित्सा करवायी लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ।

वर्तमान स्थिति : प्रवेश के समय उनको पहली दस्त ५ बजे प्रातः, दूसरी ७।। बजे, तीसरी ९ बजे, चौथी ३ बजे अपराह्ण, पाँचवीं रात को ८-९ बजें भोजन के बाद हुई। इन सब दस्तों में आँव का अंश रहता ही था। आजकल नींद कम आती है।

चिकित्सा-क्रम—१

आहार		उपचार	
६-० बजे	नीबू १, पानी २०तो०	६-० बजे	थोड़ा घूमना
८-० ,,	छाछ १ पाव	७-० ,,	एनिमा (सप्ताह में १ बार)
१२-० ,,	लौकी की सब्जी २० तो०, दही १ पाव	८-३० ,,	मालिश सप्ताह में ३ दिन। पेट की मालिश बन्द की गयी।
४-० ,,	मोसंबी चूसना २	१०-० ,,	गरम-ठंडा कटि-स्नान (२+१) (२+१)
६-० ,,	दही १ पाव, केला १	११-० ,,	सादा स्नान
		४-३० ,,	ठंडा कटि-स्नान ३ मि०
		८-३० ,,	रात में ठंडी मिट्टी पट्टी

उपर्युक्त आहार १।। मास तक दिया गया, रोगी मन तथा शरीर से दुर्बल थे, इसलिए रसाहार या उपवास के लिए उनकी तैयारी नहीं थी।

उभाड़ का प्रारम्भ

इसी प्रकार ४ दिन तक आहार एवं उपचार होने के बाद उभाड़ (Crisis) के रूप में पूरे पेड़ू पर छोटी-छोटी लाल रंग की अनेक फुन्सियाँ निकल आयीं। पेड़ू फुन्सियों से भर गया था। फुन्सियाँ देखकर रोगी के मन में घबराहट पैदा हुई। उसको भय हुआ कि यह कोई नया रोग हो रहा है।

मैंने समझाया कि यह अच्छा हुआ। चमड़ी शरीर-शुद्धि-कार्य में उत्तम ढंग से सहयोग दे रही है। शुद्धि की तीव्रता के कारण आपकी प्रगति में मदद मिलेगी और ये फुन्सियाँ सात दिन के भीतर ठीक हो जायँगी। ठीक वैसा ही हुआ। २ दिन के अन्दर फुन्सियाँ पककर फूट गयीं। बाद में क्रमशः ठीक हो गयीं।

चिकित्सा

उभाड़ के समय भी आहार एवं उपचार पूर्ववत् चालू रखा गया। सात दिन के भीतर फुन्सियाँ सूखकर ठीक हो गयीं। फुन्सियों के ठीक होने के बाद उनके रोग-मुक्त होने में कम समय लगा।

रोगी को १।। मास के अन्त में १५ दिन तक निम्न आहार पर रखकर घर भेजा गया। उस समय वे पूर्णतः स्वस्थ थे।

चिकित्सा-क्रम—२

आहार		उपचार	
६-० बजे	नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०	६-३० बजे	शक्ति के अनुसार घूमना
८-० ,,	मट्ठा १ पाव	७-० ,,	पेट पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी
१२-० ,,	दही १ पाव, चावल ४-५ तो०, साग-भाजी २० तो०	१०-० ,,	सादा स्नान
		४-० ,,	ठण्डा मेहन-स्नान, शाम को शक्ति के अनुसार घूमना
३-० ,,	मोसम्बी २		
६-० ,,	दही १ पाव, केला २, सेव १		

उपर्युक्त आहार उनको अनुकूल रहा।

नोट : घर पर अल्पाहार तथा पूर्ण आहार पर आने की विधि उनको बता दी गयी।

अधिकांश लोगों की यह धारणा है कि केवल उपवास या रसाहार काल में उभाड़ आने की सम्भावना है। लेकिन इस उदाहरण में शुद्धि-आहार में ही उभाड़ आया। और शायद शुद्धि-आहार के कारण यह उभाड़ अपेक्षाकृत सौम्य था। इस अवसर पर रोगी को शारीरिक कष्ट तो कम था, लेकिन मानसिक चिंता अधिक थी। ऐसे मौके पर रोगी को मानसिक सांत्वना देने से तथा उभाड़ का कारण समझाने से वे शांत हो जाते हैं।

उपवास या रसाहार के अनिच्छुक रोगियों को कभी भी उपवास या रसाहार पर रखने के लिए आग्रह या बाध्य करना सर्वथा अनुचित है।

११. चक्कर आना

जीर्ण बृहद् आन्त्र-शोथ : एक रोगी जीर्ण बृहद् आंत्र-शूल रोग से गत आठ वर्षों से पीड़ित था। शीघ्र स्वस्थ होने की उसकी तीव्र इच्छा थी। इस दृष्टि से उपवास करने का निश्चय किया। उसकी शारीरिक रचना तथा शक्ति अच्छी थी।

एक दिन का उपवास पूरा हुआ। एक दिन के उपवास में उसको कमजोरी का कोई विशेष अनुभव नहीं हुआ। इसलिए दूसरे दिन प्रातःकाल वह एनिमा लेने के लिए उपचार-गृह में गया।

उभाड़ का प्रारम्भ

उपचार-गृह में पहुँचने के बाद उसे काफी जोर से चक्कर आया। वह अपने आपको संभाल न सका एवं पास में रखी हुई बेंचपर उसे लेट जाना पड़ा।

मानसिक उलझन : चक्कर के समय चेहरे पर पसीना आया। तुरन्त ही मुझे बुलाकर उसने कहा : "मैंने तो मन में २१ दिन का उपवास करने का निर्णय किया था, लेकिन अपनी कमजोरी का भान नहीं था। मुझे लगता है कि एनिमा लेने के बाद उपवास तोड़ना ठीक होगा। छोटे-छोटे उपवास करूँगा।" रोगी काफी घबड़ाया हुआ था, इसलिए उस समय उपवास करने या न करने के बारे में अधिक चर्चा करना उचित नहीं था। ऐसे मौके पर समझाना-बुझाना छोड़कर मैंने कहा : "घबड़ाने की कोई बात नहीं है। जब भी आप चाहेंगे उपवास तोड़ सकते हैं। आप अभी शांति रखिये।"

चिकित्सा

यह कहकर सिर पर रखने के लिए मैंने ठंडी मिट्टी की पट्टी मँगवायी। सिर पर १५ मिनट मिट्टी की पट्टी रखने के

वाद, चक्कर आने की तकलीफ दूर हुई। इसके वाद उसने एनिमा लिया। एनिमा के द्वारा बड़ी आँतों से काफी मल एवं श्लेष्मा निकला और उसके शरीर में स्फूर्ति तथा चेहरे पर प्रसन्नता दीखने लगी।

समाधान

दो घंटे के वाद मैं रोगी के पास गया। उसने कहा : "डाक्टर साहब! अभी तो मुझे अच्छा लग रहा है। क्या करूँ? उपवास तोड़ूँ या चालू रखूँ?" मैंने कहा : "उपवास काल में चक्कर आने की तकलीफ तो प्रायः सवको होती है, यह आपके लिए कोई नयी वात नहीं है। यह तो उपवास का सर्वसाधारण लक्षण है। इससे घवड़ाने की आवश्यकता नहीं है।"

इसके वाद अत्यन्त प्रसन्नतापूर्वक रोगी ने २१ दिन का उपवास आसानी से पूरा किया।

निष्कर्ष

मानसोपचार विधि : उपवास काल में प्रायः उभाड़ के मौके पर रोगी घबड़ा जाते हैं। घबराहट के अवसर पर रोगी को समझाने-बुझाने से उसका विपरीत परिणाम होता है। तकलीफ शान्त करने के उपरांत ही मरीज को उभाड़ के वारे में समझाकर सही मार्ग पर चलने के लिए तैयार करना चाहिए। बेचैनी आदि के मौके पर जो निर्णय जल्दी में किया जाता है, वह प्रायः रोगी के हित में नहीं होता।

४. ज्ञान-तन्तु संस्थान सम्बन्धी उभाड़

१. तीव्रतम स्नायु-शूल

वर्तमान बीमारी के लक्षण

१· ऊद्र्ध्वंगामी एवं अनुप्रस्थ वृहद आंत्र का शोथ (Ascending and Transverse Colitis)।

२· आमाशय की अम्लता (Acidity of Stomach)।

३· वायु प्रकोप के कारण चक्कर आना एवं सिर दर्द (Giddiness and headache due to Flatulence)।

४· दोनों हाथ के स्नायु का शूल (Neuralgic pain on both nerves of the hands)।

५. इनके अतिरिक्त दो मास पूर्व वृहद् आंत्र-शोथ (Colitis) की व्यथा के कारण एक्सरे करने पर मालूम हुआ कि आंत्रपुच्छ शोथ भी है। आंत्रपुच्छ क्षेत्र में वेदना होने के कारण डाक्टरों को आंत्रपुच्छ शोथ की शंका हुई और एक्सरे में उनकी शंका सही साबित हुई।

एलोपैथिक डाक्टरों ने सलाह दी कि इसका शीघ्र आपरेशन कराना अत्यावश्यक है। रोगी आपरेशन से बचने की दृष्टि से उपचार करवाने के लिए आये।

शारीरिक परीक्षा करने के उपरान्त निम्नलिखित आहार एवं उपचार दिया गया।

चिकित्सा-क्रम—१

(पहला दिन)

आहार

६-० बजे नीबू १, पानी गरम २० तो०
८-० ,, संतरा या मोसंबी २
१०-० ,, सूप (१०+१०)
१२-० ,, मट्ठा १ पाव, भाजी २० तो०, टमाटर १० तो०,
२-० ,, मोसंबी या संतरा २
४-३० ,, सूप (१०+१०)
६-३० ,, दूध १ पाव, किशमिश २ तो०, पपीता २० तो०, संतरा या मोसंबी ३

उपचार

१. शक्ति के अनुसार घूमना
२. सूर्य-स्नान, मालिश (पेट की मालिश छोड़कर)
३. गरम-ठंडा कटि-स्नान (२+१) (२+१) मिनट
४. सादा स्नान
५. ठंडा मेहन-स्नान ३ से ५ मिनट तक
६. शक्ति के अनुसार घूमना
७. पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी (८ बजे रात को) और बाद में तुरन्त ही पेट पर गीली लपेट (Wet pack)

चिकित्सा-क्रम—२

(दूसरा और तीसरा दिन)

रोगी को भूख अच्छी न लगने पर निम्न प्रकार से रसाहार दिया गया।

आहार

६-० बजे नीबू १, पानी २० तो०
९-० ,, संतरा या मोसंबी २
१२-० ,, ,, ,, ,,
३-० ,, ,, ,, ,,
७-० ,, ,, ,, ,,

} उपचार पूर्ववत्

चिकित्सा-क्रम—३

चौथे से सातवें दिनतक २-३ नीबू एवं पानी पर रोगी ने उपवास किया। उपवास के दिनों में रोगी को उलटी की प्रेरणा होती रही, लेकिन मानसिक कमजोरी के कारण उसने उलटी करना पसंद नहीं किया।

उपचार

१. एनिमा प्रतिदिन
२. मालिश
३. गरम-ठंडा कटि-स्नान (२+१) (२+१)
४. सादा स्नान
५. रात को ८ बजे पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी एवं बाद में तुरन्त ही पेट पर गीली चादर की लपेट (Wet pack)।

नीबू पानी पर उपवास करने से आँतों की अच्छी सफाई हुई। आँतों में हल्कापन एवं आन्त्रपुच्छ क्षेत्र में दर्द कम हुआ। रोगी की मानसिक हालत उत्साहजनक थी।

चिकित्सा-क्रम—४

आठवें दिन रोगी ने सिर्फ ३॥ मोसंबी ली } उपचार पूर्ववत्
नौवें दिन ,, ,, ६ ,, }

उभाड़ का सूत्रपात

अत्यन्त कष्टप्रद स्नायु-शूल तथा चिकित्सा : दिनांक २४-१२-'५८ को प्रातः ४ बजे रोगी को दोनों हाथ के स्नायुओं में (गर्दन से लेकर अंगुलियों तक) दर्द शुरु हुआ। प्रारम्भ में शूल समान्य था, लेकिन वह तीव्र गति से बढ़ता गया और अंत में एक घंटे के भीतर दर्द इतना कष्ट दायक हो गया कि शूल के स्थान पर रोगी को स्पर्श भी असह्य था। ऐसी अवस्था में ५ बजे प्रातः रोगी ने मुझे बुलवाया। मैंने रोगी के दर्द को

दूर करने के लिए दोनों हाथों में गरम-ठंडा सेंक १५-२० मिनट तथा सिर्फ सूखे ऊनी कपड़े से दोनों हाथों को गले तक लपेट दिया। इससे रोगी को तुरन्त कुछ राहत मिली। अर्थात् दर्द सहन करने जितना हलका हुआ। चूँकि दर्द पूरी तौर से शांत नहीं हुआ था, इसलिए एक-एक घंटे के अन्तर से उपर्युक्त उपचार दुहराते रहने की सलाह देकर मैं दूसरे रोगियों की सेवा में लग गया।

घबराकर औषधि सेवन : प्रातः १० वजे तक वीच-वीच में दर्द वढ़ने पर रोगी ने चिकित्सक के कथनानुसार उपचार किया। लेकिन रोगी मन तथा शरीर दोनों से कमजोर था। उनको लगा कि ठंड के कारण यह उभाड़ शुरू हुआ है। फिर भी दर्द को सहन करने की उसने वड़ी कोशिश की ऐसा कहना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा दर्द दूर होने में विलम्ब होगा, ऐसा मानकर उसने घवरायी हुई हालत में पत्नी के द्वारा गाँव के एक एलौपैथिक डाक्टर के पास से गुप्त रूप से दवा मँगवायी। घर में इस प्रकार का दर्द कभी-कभी उठता था। उस समय वे दवा का ही प्रयोग करते थे। इसलिए दवा का नाम तो रोगी को मालूम था ही। सिर्फ दवा का नाम एक कागज पर लिखकर उसने गाँव से दवा मँगवा ली और दोपहर को १२॥ बजे उसे ले लिया। दवा लेते ही दर्द शान्त हो गया और दोपहर में १ बजे कुछ नींद भी आयी।

मानसिक पश्चाताप : मन शांत होने पर उनको विचार आया कि जो कुछ गलती घबराई हुई हालत में हुई, वह चिकित्सक को बता देनी चाहिए ताकि उपचार में कुछ गडबड़ी न हो। मानसिक दुर्बलता होने पर भी रोगी को असत्य मार्ग से चलना पसन्द नहीं था। वे पश्चाताप की मनस्थिति में थे।

उभाड़ का वास्तविक कारण : मैंने उनको समझाया कि अब तक आपने इस स्नायु-शूल को दवा के द्वारा ही शांत किया है। लेकिन इस दर्द ने आपका पीछा नहीं छोड़ा। वह बीच-बीच में अपना तीव्र स्वरूप दिखा देता है। आपका दर्द असह्य जरूर है, तथापि मन को मजबूत करके उसका मुकाबला करेंगे, तभी आप उससे छुटकारा पा सकेंगे। दवा के द्वारा शत्रु से बचने की कोशिश करेंगे, तो वह दिन प्रतिदिन बलवान् बनता जायगा। उन्होंने यह कबूल किया कि शुरूआत के दिनों में यह दर्द मामूली था, लेकिन दवा के उपयोग के साथ-साथ वह क्रमशः बढ़ता ही गया।

मैंने उनसे कहा कि शुद्धि की प्रक्रिया में दवाइयों की मदद से जो कष्टप्रद लक्षण दबाये गये हैं, वे अपनी पूरी गति से सामने आनेवाले हैं। उस समय गरम-ठंडे पानी का सेंक, स्थानीय वाष्प-स्नान, गरम पानी की जल-धारा का अभिसिंचन और बाद में केवल ऊनी कपड़े की पट्टी दर्द के स्थानों में लपेटकर हमेशा उसको गरम रखने से दर्द कम होगा। दर्द के स्थान को सतत गरम बनाये रखने से ही दर्द क्रमशः दूर होगा। निसर्ग की मदद से दर्द को दूर करने की हिम्मत तथा विश्वास होने पर ही सफलता मिलेगी। दवा के प्रयोग से हम रोग या तकलीफ दबाकर स्थगित (Postpone) करते हैं और फिर दर्द जब बाद में अपनी दुगुनी शक्ति से ऊपर आता है, तब हम और भी घबड़ा जाते हैं। तात्कालिक लाभ के लोभ में छोटी तकलीफ से बचने के लिए हम बड़ी तकलीफ या रोग की जड़ मजबूत करते हैं।

आंशिक मानसिक समाधान : इतना समझाने पर भी रोगी के दिल में हिम्मत एवं विश्वास का संचार कदाचित् ही हुआ

हो ! लेकिन उन्होंने दर्द के मौके पर निसर्ग को पूरा मौका देना स्वीकार किया। इस स्वीकृति के पीछे दो बातें थीं। एक तो इस संस्था में दवा निषिद्ध है, इसलिए उनको अगर यहाँ रहना है, तो फिर यहाँ का ही उपचार स्वीकार करना पड़ेगा। दूसरी बात वे आपरेशन से बचने के लिए संस्था का पूर्ण आश्रय चाहते थे। इसलिए बड़ी आपदा आपरेशन से छुटकारा पाने के लिए छोटी आपदा स्नायु-शूल को सहन करने का निर्णय किया।

सान्त्वना : उनसे कहा गया कि आप घबरायें नहीं। जब कभी दर्द हो आप हमको विश्वास एवं श्रद्धापूर्वक बुलाइये। हम अपनी पूरी शक्ति लगाकर आपकी तकलीफ को दूर करने की कोशिश करेंगे। मैंने यह भी कहा कि अभी आपने दवा लेकर जिस दर्द को टाल दिया वह फिर इस शुद्धि के आहार में दुवारा अधिक वेग से आनेवाला है, इतनी आप मानसिक तैयारी रखिये।

शुद्धि किये बिना चारा नहीं था। छुट्टी की अवधि कम होने के कारण शुद्धि-क्रम को अभी बंद करने से काम नहीं चलेगा। सारी परिस्थिति को समझकर उन्होंने हिम्मत बाँधी।

पुनः तीव्र शूल तथा चिकित्सा : आश्चर्य की बात है कि सचमुच दूसरे दिन फिर वही वेदना पहिले की अपेक्षा अधिक तीव्रता से शुरू हुई। उस समय रोगी को दोनों हाथों पर स्थानीय वाष्प-स्नान २० मिनट तक देने के बाद बहुत मुलायम गीले कपड़े से वेदना के स्थानों को पोंछकर सिर्फ गरम कपड़े से लपेटा गया। इस प्रकार स्थानीय बाष्प-स्नान दिन में दो बार दिया गया। इसके अतिरिक्त रीढ़ की सौम्य मालिश करने के बाद उस पर गरम-ठंडा सेंक १५ मिनट तक दिन में दो बार

दिया गया। उपचार के पश्चात् शीघ्र ही रोगी के हाथों को ऊनी कपड़े से लपेटकर, रात को सोने के पूर्व सौम्य गरम पाद-स्नान १० मिनट दिया गया। दर्द कम होने के कारण रोगी को रात में अच्छी नींद आयी। सात दिन के भीतर क्रमशः कम होते-होते यह दर्द पूर्णतः शान्त हो गया। इस प्रकार रोगी ने सफलतापूर्वक उभाड़ को पार किया। इन सात दिनों में रोगी को प्रतिदिन ६ या ८ मोसंवी दी जाती थी। वे केवल मोसंवी के रस पर रहे।

अन्त में एक मास तक रोगी को निम्न प्रकार के आहार और उपचार पर रखा गया।

आहार	उपचार
७-० बजे मोसंवी ३	६-० बजे शक्ति के अनुसार घूमना १ मील
१०-० ,, सूप ३० तो०	७-३० ,, सूर्य-स्नान
१२-० ,, उबली साग-भाजी ३० तो०, टमाटर ३० तो०	८-३० ,, मालिश। पेट की मालिश नहीं करनी
२-० ,, मोसंबी ३	११-० ,, गरम-ठण्डा कटि-स्नान (३+२) (३+२)
५-० ,, सूप ३० तो०,	
७-० ,, पपीता ३० तो०, उबली गाजर ३०तो०	१२-० ,, सादा स्नान
	३-० ,, ठण्डा कटि-स्नान ३ से ५ मिनट तक
	६-० ,, घूमना
	८-० ,, रात को पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी और पैक

विशेष : जाते समय रोगी को आंत्रपुच्छ क्षेत्र में दर्द बिल्कुल नहीं रहा। इस प्रकार रोगी १॥ मास की चिकित्सा

करवाकर आपरेशन के संकट से भी बच गया। छुट्टी पूरी होने के कारण रोगी को शुद्धि-आहार की अवस्था में ही घर जाने की अनुमति दी गयी। लेकिन घर में क्रमशः अल्पाहार एवं शुद्धि-आहार पर आने की विधि उनको अच्छी तरह बतायी।

२. लकवा जैसी स्थिति

रोग लक्षण : एक वृद्ध था। उम्र ६३ वर्ष थी। ३० वर्ष से उसे कब्ज की बीमारी थी। वह मन से काफी मजबूत था, पुरानी कब्ज के कारण उसको भूख नहीं लगती थी। भूख लगने पर ही खाना ठीक होगा, इस मान्यता से उसने चिकित्सालय में उपवास शुरू किया।

छठा उपवास चालू था, जाड़े का मौसम था, उन दिनों ठण्डक भी ज्यादा थी।

संकट का प्रादुर्भाव : एकाएक, उसको रात में काफी जोर से ठण्ड लगी। विशेषकर दाहिने हाथ तथा पैरों में। सुबह करीब ३ बजे की बात है, ठण्ड से बचने के लिए उसने पैर की तरफ रखे हुए कम्बल को दाहिने हाथ से उठाना चाहा, लेकिन हाथ उठाना तो दूर रहा उँगलियाँ भी नहीं हिलीं। हाथ लकड़ी जैसा मृतप्राय पड़ा रहा, जो एकदम ठण्डा हो गया था। उसको काफी घबराहट हुई कि यह क्या हो गया! वह समझ नहीं सका। पीठ के बल सोने के कारण पीठ भी थक गयी थी। इससे करवट बदलने की जरूरत महसूस होने लगी। इसी इच्छा से उन्होंने अपना दाहिना पैर उठाया। उसमें कोई जान नहीं मालूम हुई, लेकिन उसे अपनी इस शारीरिक अवस्था पर एकाएक विश्वास नहीं हुआ और उसे लगा कि कहीं यह कोई स्वप्न तो नहीं है।

लेकिन और कोई उपाय न देखकर उसने अपने पास ही लेटे हुए रोगी को आवाज देकर उठाया और अपनी शोचनीय अवस्था बतलायी। उसने कम्बल ओढ़ाया और कहा अभी घबराने की आवश्यकता नहीं है। सुबह होते ही डाक्टर को बुला लेंगे तो सब ठीक हो जायगा। पड़ोसी को भी काफी चिंता हो गयी, लेकिन रोगी के सामने उसने अपनी चिन्ता व्यक्त करना ठीक न समझा और सान्त्वना देते हुए उसको सो जाने के लिए कहा। रोगी को नींद आने के कारण बाद में पेशाब की प्रेरणा हुई। उस समय उसने बैठने का असफल प्रयत्न किया, अन्त में साथी की मदद से लघुशंका की क्रिया पूरी हुई। बाद में दोनों ने मौनपूर्वक सोने का प्रयत्न किया।

सुबह छह बजे, दिन निकलने पर, मेरे पास एक कर्मचारी ने आकर उपर्युक्त रोगी का पूरा हाल कहा। मैं भी यह समाचार सुनकर काफी परेशान हुआ। सोचने लगा कि उपवास में ऐसी प्रतिक्रिया तो नहीं आ सकती और न आनी चाहिए। मैंने इसपर काफी विचार किया और फिर रोगी के पास गया। सुबह भी ठण्डक थी, रोगी ओढ़कर लेटा था। मैंने उसके हाथ-पैर देखे तो वे बर्फ की तरह बिलकुल ठण्डे थे। अति शीत के कारण उनमें रक्त का प्रवाह पूर्णतः रुक गया था। रोगी को बायें करवट पर लिटाकर रीढ़, पीठ, कमर एवं दाहिने हाथ की अच्छी तरह परीक्षा की जिससे मालूम हुआ कि कमर (Lumber region) में काफी दर्द है। हाथ-पैर में चेतना अति अल्प प्रमाण में थी। ठण्डी हवा में हाथ-पैर खुले रहने के कारण उनमें रक्त सञ्चार असम्भव था।

मैंने तुरन्त ही एक सेवक से १५-२० मिनट तक हाथ-पैर की मालिश करने के लिए कहा, एवं बाद में हथेली और पैर के

तलुए को रबड़ की थैलियों से गरम किया और साथ-साथ कमर के नीचे भी (Lumber region) अच्छी तरह सेंक करवाया। कम्बल ढँककर ये सभी क्रियाएँ की गयीं।

एक घण्टे के बाद मैं फिर उस रोगी के पास गया और परीक्षा की। उस समय उसके हाथ पैर एवं शरीर की ठण्डक दूर हो चुकी थी। फलस्वरूप हाथ एवं पैर की उँगलियों में भी गतिशीलता आ गयी।

उसने खुशी में आकर कुछ देर पूर्व निर्जीव हुए दाहिने हाथ से, पास में रखे हुए गिलास को उठाया और दाहिने पैर को लेटे हुए उठाकर घुटने तक आसानी से मोड़ लिया।

सुबह ९ बजे रोगी को २० मिनट सूर्य-स्नान देने के बाद सौम्य गरम १०१° का पूर्ण टब-स्नान ७ मिनट तक दिया गया। इसके बाद उसके हाथ पैर बिलकुल पहले जैसे ही हो गये और कमर का दर्द भी जाता रहा।

इस पर मैंने रोगी से कहा कि उपवास काल में ठण्ड से शरीर को अच्छी तरह बचाना चाहिए। इतना ही नहीं, बल्कि शरीर की स्वाभाविक उष्णता हमेशा कायम रखना जरूरी है। और आप तो वृद्ध हैं, इसलिए आपको अधिक सावधान रहना चाहिए।

निष्कर्ष : उपवास काल में आहार के अभाव में शरीर की उष्णता स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है। ऐसी अवस्था में विशेषकर शीत ऋतु में शरीर की स्वाभाविक उष्णता बनाये रखना नितान्त आवश्यक है। इसके लिए शरीर को गरम कपड़े से पूरी तरह ढँकना चाहिए और जरूरत होने पर रोगी के पैरों के दोनों बाजू गरम थैलियाँ रखी जा सकती हैं। सुरक्षा की दृष्टि से हथेली के पास भी थैली रख सकते हैं।

३. दीर्घकालीन अर्धमूर्छित अवस्था एवं अनिद्रा

विगत १२ वर्ष से इस रोगी को मूर्च्छा की बीमारी थी। कलकत्ते जैसे बड़े शहर के निवासी होने के कारण वह प्रायः सभी उपचार करवाकर चिकित्सालय में आया था।

रोगी को १५ दिन तक केवल पानी पर रखा गया। १६ वाँ उपवास चालू था। उपवास की अवधि में रोगी के साथ सेवा के लिए उसके पिता रहते थे। पिताजी की इच्छा थी कि जल्दी स्वास्थ्य लाभ करने की दृष्टि से शक्ति के अनुसार जितना उपवास हो सके करना, ठीक होगा। इसलिए रोगी के पिता ने उपवास चालू रखने के पक्ष में पुत्र को आदेश दिया।

चिकित्सक की असावधानी : इच्छा न होते हुए भी रोगी ने पिता की आज्ञा मान ली। रोगी की इच्छा उपवास करने की बिलकुल नहीं थी। यह बात चिकित्सक को उस समय मालूम नहीं हो सकी, अन्यथा उपवास तोड़ दिया जाता। रोगी के मन को जाने बिना उपवास चालू रखा गया। संकोचवश रोगी अपना विचार प्रकट नहीं कर सका।

मानसिक अशांति : १५ दिन से अधिक के इस उपवास से रोगी को मानसिक दबाव तथा अशान्ति रहने लगी। पहले तो वह उपवास में हमेशा खुश नजर आता था। प्रतिदिन रात को ८-९ घण्टे अच्छी नींद आ जाती थी, लेकिन अब वह कुछ मौन तथा उदास रहने लगा। इस प्रकार १६ वाँ दिन निकल गया। लेकिन १७ वें दिन रात को उसकी नींद गायब हो गयी। मूर्च्छा की बीमारी के कारण उसका मस्तिष्क कमजोर तो था ही। रात को चौंककर बिस्तर से उठ जाता था। कभी-कभी उसको डरावने स्वप्न भी दिखायी देते थे।

तीव्र मूर्च्छा का वेग तथा उपवास तोड़ना : १९ वें दिन सुबह उसको जोर से मूर्च्छा आयी। मूर्च्छा का वेग समाप्त होने के बाद ही उसका उपवास ५ तोले सन्तरे के रस से तोड़ा गया। उपवास तोड़ने के बाद भी वह पूर्ववत् होश में नहीं आया था। वह दूसरे लोगों से जिनको वह पहले पहचानता था, उनसे भी डरने लगा। पहले जैसी बातचीत नहीं करता था। नींद तो उसे आती नहीं थी। यहाँ तक कि रात को लेट जाने पर भी आँखें बन्द नहीं होती थीं। अनिद्रा के कारण उसकी मानसिक हालत और भी बिगड़ने लगी तथा शारीरिक शक्ति क्रमशः क्षीण होने लगी।

२० वें दिन का आहार

७, १०, १, ४, ७ बजे—५ बार सन्तरा-रस प्रतिबार १५ तोला (बिना पानी मिलाये)। सोने के पूर्व रात में ९ बजे ½ नीबू, २ तो० शहद, २० तो० पानी।

२१ वें दिन का आहार

पूर्ववत् ५ बार यथा समय २० तोला संतरा-रस प्रतिबार। रात को सोने के पूर्व ९ बजे ½ नीबू, २ तो० शहद, २० तो० पानी।

२२ वें दिन का आहार

पूर्ववत् ५ बार संतरा-रस २५ तो० प्रतिबार। पूर्ववत् ९ बजे नीबू, शहद, पानी।

इस प्रकार पाँच दिन तक रसाहार दिया गया। १८ उपवास के कारण उस समय कोई भारी खुराक नींद आने के लिए देना भी मुश्किल था।

अनिद्रा के सात दिन : इसलिए नींद न आने पर भी रोगी को ५ दिन तक सन्तरे के रस पर रखा गया। अनुमान ऐसा

था कि सन्तरे का रस बढ़ने पर शायद नींद आ जाय। रात को भी गरम पानी के साथ नीबू, शहद इसीलिए दिया जाता था। इससे अनिद्रा, अशांति तथा बेचैनी का बढ़ना तो रुक गया, लेकिन कम होने का लक्षण दीखता नहीं था। इस प्रकार अनिद्रा की अवस्था में सात दिन बीत गये। ये सात दिन रोगी के अतिरिक्त चिकित्सक के लिए भी चिन्ता का विषय बन कष्टप्रद रहे।

अनिद्रा के सभी उपचार व्यर्थ : अगर रोगी को गहरी तथा लम्बी नींद आ जाय, तो उसकी मानसिक तथा शारीरिक थकान दूर हो सकती है यह स्पष्ट प्रतीत होता था। इसके लिए रोगी को गरम पाद-स्नान, समशीतोष्ण टब-स्नान १० से २० मिनट तक दिये गये। सिर पर ठंडी मिट्टी लगायी गयी, एनिमा भी प्रतिदिन दिया गया। अनिद्रा दूर करने के लिए सिर तथा पैर की मालिश भी करवायी गयी, लेकिन सब व्यर्थ हुआ। वैसे रोगी अभी इतना (Sensitive) संवेदनशील, कोमल स्वभाव का हो चुका था कि मिट्टी या मालिश के समय किसीके हाथ के स्पर्श से भी वह चौंक उठता था। संतरे के रस को भी वह अनमने भाव से ही पीता था।

निद्रा की अचूक दवा : उपवास तोड़ने के सात दिन बाद भी नींद के लक्षण न दीखने पर हमने रोगी को शाम को ७ बजे ७।। तोला दही में २२।। तोला पानी मिलाकर ३० तोला लस्सी तैयार करके पिलायी। रोगी को लस्सी पसंद थी। वह सहर्ष पी गया। खुशी एवं आश्चर्य की बात यह रही कि रोगी को ८ बजे गाढ़ निद्रा आ गयी।

३२ घंटे की नींद : दूसरे दिन रोगी सुबह १० बजे उठा। हाथ मुँह धोने के बाद उसको अपने-आप शौच हुआ। छाछ

(दही ७।। तोला+२२।। तोला पानी) पीकर फिर वह १२ बजे सो गया और शाम को ६ बजे उठा। इस समय रोगी जब शाम को उठा, तो उसकी मानसिक तथा शारीरिक थकावट, बेचैनी आदि दूर हो चुकी थी। वह अच्छी तरह शांति से बातें करता था। वह थोड़ा घूमने गया और रात को पुनः उक्त प्रकार छाछ पीकर ८ बजे रात को सो गया। दूसरे दिन ८ बजे नींद से वह जगा। इस प्रकार ३६ घंटे की अवधि में कुल ३२ घंटे सोया।

अब उसको नींद पूर्ववत् आने लगी। अस्पताल से छुट्टी देते समय रोगी की हालत संतोषप्रद थी।

निष्कर्ष

१. रोगी का शरीर हृष्ट-पुष्ट होने पर भी उसके मानसिक सहयोग के बिना उपवास चालू रखने से मानसिक विकृति उत्पन्न होने का हमेशा भय रहता है। मानसिक सहयोग के द्वारा दृढ़ संकल्पवाला कमजोर रोगी भी आसानी से लम्बे उपवास कर लेता है। कभी-कभी कमजोर रोगियों का उपवास उनकी इच्छा के प्रतिकूल समझा-बुझाकर तोड़ने का प्रसंग आता है।

२. छाछ का उपयोग स्नायुओं का तनाव (Irritation) कम करके मनोनुकूल प्रभाव लाता है। मानसिक तनाववाले रोगी को खट्टे रस की अपेक्षा मधुर रस अधिक लाभदायक है। खट्टे रस से मानसिक तनाव कम नहीं होता। खट्टा रस, खट्टी छाछ दोनों उत्तेजक होते हैं।

३. मानसिक तनाव और कमजोरी के समय शुद्धि का आहार बंद कर रोगी को लघु लेकिन पोषक आहार देना चाहिए। क्योंकि शुद्धि के समय शरीर के साथ-साथ मानसिक शक्ति भी कम हो जाती है।

४. रोगी को संतरे का रस प्रतिदिन १८ दिन का उपवास ध्यान में रखकर ठीक-ठीक प्रमाण में बढ़ाया गया, लेकिन उससे नींद आने में खास मदद नहीं मिली। इतना अवश्य हुआ कि मानसिक उत्तेजना का बढ़ना रुक गया।

४. मानसिक-विकृति

रोग लक्षण : एक बहन वृक्क-सूजन के रोग से पीड़ित थी। इसकी उम्र २० वर्ष के लगभग थी। मूत्र जाँच करने पर उसमें एलब्यूमीन तथा पूय यानी मवाद का अंश भी पाया गया। इस वृक्क रोग के कारण उसको कभी-कभी पेशाव की रुकावट, पेशाब में जलन आदि कष्ट भी हुआ करता था। नमक, मिर्च, मसाला आदि के सेवन से इन लक्षणों वृद्धि होती थी। प्रातः-काल उठने पर आँखों में तथा उसके नीचे चेहरे पर सूजन हमेशा देखने में आती थी। पेशाव की रुकावट में तो पूरा बदन फूल जाता था। लेकिन इन सभी लक्षणों की अपेक्षा उसको अनिद्रा की शिकायत थी। अनिद्रा की अवस्था में उपर्युक्त सभी कष्टप्रद लक्षण बढ़ जाते थे। इससे उसको बेचैनी, घबराहट तथा मानसिक अशान्ति होती थी। इस रोग के कारण वह गत पाँच वर्ष से परेशान थी।

मानसिक संघर्ष : इसके अतिरिक्त उसके मस्तिष्क में एक जबर्दस्त संघर्ष भी चल रहा था। शादी के पूर्व पति ने उसको सादा जीवन तथा बापू के विधायक कार्यक्रम में भाग लेने का वचन दिया था। सेवाकार्य करते हुए ब्रह्मचर्य जीवन व्यतीत करने का भी उनका संकल्प था। लेकिन विवाह के पश्चात् आधुनिक वातावरण के कारण उसके विचारों में परिवर्तन हुआ। उसका विचार भी सामान्य लोगों की तरह अधिक धन

कमाकर विलासपूर्ण जीवन विताने की ओर झुक गया। इस प्रकार समय के साथ-साथ ब्रह्मचर्य-जीवन-व्रत उसको अव्याव-हारिक प्रतीत हुआ।

उधर पत्नी का दिल उपर्युक्त कारणों से हमेशा दुखी रहता था। पति को अनेक वार समझाने की उसकी कोशिश व्यर्थ हो चुकी थी। फलतः पति को छोड़ने की इच्छा उसके दिल में कई बार हुई, लेकिन सामाजिक परिस्थिति तथा अपने पिता की वृद्धावस्था की बीमारी के कारण उसको अपनी व्यथा कहीं प्रकट करने का अवसर नहीं मिलता था। रोगी बहन को यह भय था कि उनके वृद्ध तथा दुर्बल पिता अपनी लड़की के दुःखद तलाक के विचार को शायद सहन न कर पायँ और कदाचित् उनका हार्ट फेल हो जाय। इन कारणों से उसको अपना मन खोलकर हलका करने का मौका मिल नहीं पाता था। वह इस मानसिक पीड़ा को ढोती हुई दिन-प्रति-दिन घुलती जाती थी।

इस संघर्ष से मुकाबला करने के लिए वह ईश्वर से प्रति-दिन सुबह शाम शान्त एकाग्रभाव से प्रार्थना किया करती थी। परिवार में रहकर पति के अनुकूल बनकर प्रेम से जीवन विताने की बात मैं उसको समझाया करता था, लेकिन यह कोई आसान काम नहीं था।

उपर्युक्त मानसिक संघर्ष के कारण, उसकी बीमारी में बहुत मन्द प्रगति होती थी। स्वास्थ्य भी प्रति दिन गिरने लगा। साथ-साथ अनिद्रा की शिकायत बढ़ने लगी थी। नींद न आने पर विचार काफी वेग से आकर दिमाग को परेशान करते थे। इसी प्रकार डेढ़ माह बीत गया।

इस अवधि में रोगी की चिकित्सा निम्न प्रकार हो रही थी—

आहार		उपचार	
५-० वजे	नीबू-१, शहद २ तो०, पानी ३० तो०	६-० वजे	शक्ति के अनुसार घूमना
९-० ,,	छाछ १ पाव (बिना मक्खन)	७-० ,,	सूर्य-स्नान, मालिश (सर्वांग)
१२-० ,,	छाछ १ पाव, तरकारी १ पाव, सलाद ५- १० तो०	८-० ,,	कटि-स्नान (सौम्य गरम-ठंडा ३ मि०, १ मि०) इस प्रकार दो या तीन बार अंत में ठंडा कटि-स्नान २ मि०
३-०	संतरा ३ या अंगूर १ पाव या डाभ का पानी १ पाव	४-० ,,	ठंडा मेहन-स्नान ५ मि०
७-० ,,	फल (सेव, पपीता, चीकू, अंगूर आदि) ३० तो०, सलाद ५-१० तो०	८-३०,,	रात को वृक्क प्रदेश पर गरम मिट्टी की पट्टी बाद में पेट की ठंडी लपेट
		९-० ,,	अनिद्रा की तकलीफ होने पर सिर तथा पैर एवं पिंडली की मालिश

मानसिक विकृतिका प्रारम्भ

एक दिन सुबह ७।। बजे की बात है। मैं हमेशा की तरह नाश्ता करने बैठा था। नाश्ता प्राय: आधा हो चुका था। इसी बीच मुझे खबर मिली कि रोगी ने अन्दर से किवाड़ बन्द कर रखा है। खिड़की खुली होने के कारण लोगों ने देखकर बताया कि उसकी आँखें बन्द हैं और वह अधीर होकर ईश्वर से प्रार्थना कर रही है : "तुम आओ और मुझे ले जाओ नहीं तो मुझे सही रास्ता बताओ।" किवाड़ खोलने के लिए आग्रह करने पर वह पूछती कि तुम भगवान् हो ? भगवान् को बुलाओ, मैं खोलती हूँ। ऐसी असंगत बातें सुनकर लोग काफी घबराये।

उपर्युक्त समाचार सुनते ही मैं वहाँ पहुँचा और सबसे

पहले किसी भी तरह किवाड़ खोलकर मैं अन्दर घुसा। कमरे में प्रवेश करते ही मैंने धीरे से खिड़की एवं किवाड़ वन्द कर दिये जिससे बाहर की भीड़ कम हो जाय और होश में आने पर उसको बाहर की भीड़ न दिखे।

निरीक्षण : मैं शान्तिपूर्वक ३-४ मिनट तक उसका निरीक्षण करता रहा, कुछ बोला नहीं। मुझे लगा कि आँख न खोलने के कारण उसके दिमाग में संघर्षपूर्ण विचार तीव्रवेग से घूम रहे थे। मेरे अन्दर जाने पर उसको आहट सुनायी पड़ी तो पूछा : "अच्छा ईश्वर आ गये, इतनी देर क्यों की ?" मैंने शान्त मधुर शब्दों में कहा : "तुम शान्ति से बैठ जाओ, तुमको तकलीफ क्या है ?" उसने जवाब दिया : "देखो तो; मैं भगवान् को कब से बुला रही हूँ, वह आता ही नहीं है। थोड़ी देर के लिए आया और चला गया–मैं क्या करूँ ?" इतना कहकर वह फिर प्रार्थना की स्थिति में बैठ जाती और अपनी पूर्ववत् अर्द्ध पागलपन की अवस्था में लौट जाती। मैंने विचार किया कि अगर यही हालत ४-५ घंटे और रही, तो उसको पूरी तरह होश में लाना कठिन हो जायगा।

मानसिक चिकित्सा : Psychological Treatment मैंने उससे प्रेमपूर्वक कहा : "तुम घबराती क्यों हो ? सब ठीक होगा, तुम अपनी आँखें खोलो।" उसने कहा : "तुम भगवान् होगे तो मैं आँखें खोलूँगी। देखो, भगवान् कितना निर्दय है, मुझे अकेले छोड़कर चला गया।" मैंने उत्तर देते हुए कहा : "तुम अपनी आँखें खोलो और देखो कौन खड़ा है ? आँखें बन्द करके कैसे देखोगी ?" उसने अपनी आँखें खोलकर मुझे देखा और तुरन्त आँखें वन्द कर लीं। मैंने कहा : "देखो बहन, अगर तुम आँखें वन्द करोगी तो मैं तुमसे बातें कैसे करूँगा, तुम आँखें खोलकर बातें करो।"

इस प्रकार की सान्त्वनापूर्ण बातें सुनकर उसको लगा कि कोई आया है, जो उसकी मदद कर सकता है। उसको कुछ आधार मिला। ऐसी भावना उत्पन्न करने में २० मिनट बीत गये। तब उसने आँखें खोलकर बातें शुरू करते हुए कहा : "आप भगवान् जैसे लगते हो; बैठो।" मैं बैठ गया और उससे कहा : "अगर तुम बात मानोगी तो मैं तुमको कुछ कहूँगा।" श्रद्धावश उसने मेरी आज्ञा पालन करने का वचन दिया तब मैंने संघर्ष के मुद्दे को न छेड़ते हुए कहा : "तुमको रात भर नींद नहीं आयी मालूम होती है, तुम्हारे सिर में दर्द है न ?" अनिद्रा एवं संघर्षपूर्ण विचारों से उसका शरीर एवं दिमाग पूरी तरह थक चुका था। उसने कहा : "मुझे काफी थकान है।" मैंने कहा : "तुम्हारे सिर की थोड़ी मालिश करता हूँ। तुम पहले लेट जाओ, थकान दूर होने के बाद फिर मैं तुमसे बात करूँगा— ठीक है न ?"

शारीरिक चिकित्सा : मेरी बात उसके गले उतर गयी। १० मिनट सिर की मालिश करके सिर के ऊपर तथा गर्दन के निचले भाग में ठंडी मिट्टी की पट्टी रखी। १५-२० मिनट में पट्टी गरम हो जाती थी। इन दोनों पट्टियों को एक साथ बदल-बदलकर करीब ८ बार मिट्टी की पट्टी रखी गयी। इसके बाद वह दो घण्टे तक सोती रही। इस दरमियान मैंने लोगों से कह दिया कि उससे सुबह की घटना के बारे में बिलकुल न पूछें एवं मेरी इजाजत के बिना कोई भी उसके पास न जाय। कोई उससे इस प्रकार के हाव-भाव से बात-चीत न करे कि उसको उपर्युक्त घटना का पुनः स्मरण हो जाय। सोकर उठने के बाद रोज की तरह उससे बातचीत एवं व्यवहार होना चाहिए।

अवस्था : नींद खुलने पर मैं उसके पास गया, रोज की

तरह मैंने उसको मुँह धोने एवं शौच जाने के लिए कहा। नींद से उठने के बाद उसे सुबह की घटना का पूरा स्मरण नहीं था। उसने पूछा कि क्या मुझे कुछ हो गया था? सुबह-सुबह काफी लोग इकट्ठे हो गये थे। ऐसा क्यों हुआ? मैंने कहा : कोई खास बात नहीं हुई है, अभीतुम आराम करो, फिर मैं तुमसे बातचीत करूँगा। उसने थोड़ी जिद पकड़ी। बाद में मैंने २० तोला मोंसबी का रस पीने को कहा। उसको डर हुआ कि सब लोग मुझे क्या कहेंगे, पूछेंगे तो मैं क्या जवाब दूँगी? उसको धीरज देते हुए कहा : मैंने लोगों से बता दिया है कि सब तुम से रोज की तरह व्यवहार करेंगे और कोई कुछ पूछेगा नहीं। उसने मुझसे वचन लिया कि मैं किसी को न बताऊँ—विशेषकर उसको भय लग रहा था कि अगर उसके पति को मालूम हो गया तो वह क्या जवाब देगी।

मैंने उसको समझाया कि जो कुछ भी हो गया है, उसको पूरी तरह भूल जाना। जो हो चुका, उसके लिए डरने की कोई आवश्यकता नहीं है। हाँ, तुम भी सबसे इस प्रकार व्यवहार करना कि मानो तुमको कुछ हुआ ही नहीं।

पुनःसंकट : इतने में मेरी जानकारी के बिना किसीने आदमी भेजकर उसके पति जो पूना में ही रहते थे खबर दे दी और मुझे भी खबर मिली कि उसके पति आ रहे हैं। जिस बात से वह बचना चाहती थी वही उसके सामने आने लगी। पति को न आने के लिए समझाने को अवकाश तथा साधन का पूर्णतया अभाव था और इधर रोगी को भी पति से मिलाने की मानसिक तैयारी करवानी थी।

मैंने जब रोगी से कहा कि उनके पति मिलने के लिए दोपहर को आ रहे हैं, तो वह काफी घबरायी। मैंने समझाते हुए कहा : "मैंने वचन भंग नहीं किया है, बल्कि किसी दूसरे

व्यक्ति ने मेरी जानकारी के बिना उनको खबर दे दी है और फिर घबराने की कोई जरूरत नहीं है। पूछने पर तुम उनसे कहना कि खास कुछ नहीं हुआ था। अनिद्रा के कारण दिमाग कुछ भारी हो गया था। तुम उनसे हमेशा की तरह स्वाभाविक ढंग से व्यवहार करना—उसमें कोई फर्क नहीं करना। आने पर उनका स्वागत करना, खिलाना-पिलाना और कहना कि खास कोई बात नहीं है, आप चिन्ता न करें—सब ठीक है।"

ईश्वर की कृपा से रोगी ने दिल मजबूत करके कहे अनुसार वर्ताव किया। इस प्रकार उसने अपनी समस्या को हल कर लिया।

इसके बाद कभी भी उसके सामने ऐसी समस्या नहीं आयी।

इस घटना के पश्चात् रोगी को पुनः १५ दिन तक शुद्धि-आहार तथा फलाहार पर रखा गया। इससे रोगी के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ा। उपर्युक्त आहार-क्रम में छाछ, साग-भाजी तथा फल की प्रधानता रही। मक्खन निकाली हुई छाछ से रोगी को विशेष लाभ हुआ।

अन्त में १० दिन अल्पाहार तथा २० दिन तक पूर्णाहार पर रखकर रोगिणी अपने घर चली गयी। उस समय उसके रक्त तथा मूत्र में किसी प्रकार की विकृति नहीं थी। वृक्क प्रदेश में भी दर्द नहीं था।

दस वर्ष के पश्चात् मैं उसके घर मिलने गया था। वह घर का सभी कार्य करती है तथा पूर्ण स्वस्थ है।

५. मानसिक आवेग

रोग का इतिहास : एक रोगी को ८ वर्ष पूर्व वाम अङ्गीय लकवे का आक्रमण हुआ था। लकवा के आक्रमण के साथ-साथ बोलने तथा सुनने की इन्द्रियाँ भी बेकार हो चुकीं। यहाँ

तक कि स्वादेन्द्रिय (जीभ) में भी कड़ुआ, मीठा, खट्टा, तीखा आदि कोई स्वाद पहचानने की शक्ति नहीं रह गयी थी।

यहाँ आने पर २-३ मास में स्वाद-इन्द्रिय तथा श्रवण-इन्द्रियों में सुधार होने लगा।

मानसिक अवस्था : रोगी अपने सुख-दु:ख के विचारों को व्यक्त न कर सकने के कारण कभी-कभी उदास रहा करता था। संकेत द्वारा बात चीत करके हम उसकी उदासी दूर करने का प्रयत्न करते थे। लेकिन इससे कोई विशेष फर्क नहीं हुआ। उनको अपने अच्छे होने की आशा बहुत कम थी, इसलिए उनको अपनी एक मात्र पुत्री तथा पत्नी की चिन्ता बनी रहती थी कि आगे उनका क्या होगा ?

मानसिक विकृति : दु:ख का स्वरूप कभी-कभी पत्नी के ऊपर क्रोध का रूप धारण कर लेता था। बीमारी के पूर्व उनका स्वभाव हँसमुख था, लेकिन लम्बी बीमारी के कारण उनका स्वभाव कुछ चिड़चिड़ा एवं क्रोधी बन गया था; जैसा कि प्राय: ऐसी स्थिति में होता है। कभी-कभी रात को एका-एक उठकर अकेले बड़बड़ाना, दिन में भी कभी-कभी खूब जिद करके सिर्फ खाने का आग्रह करना, बाकी कोई भी उप-चार या कार्य नहीं करना आदि। ऐसे मौके पर क्रोध का अतिरेक होने पर वे अपने दिमाग का संतुलन खो बैठते थे।

संतुलन खोने पर वे मनमाना करने लगते थे। यद्यपि ऐसे प्रसंग कभी सौम्य या तीव्र होते थे। सौम्य प्रसंगों पर वे चिकित्सक की बात मानकर शान्त हो जाते थे।

आवेग का प्रारम्भ—दुराग्रह : एक बार उनकी उदासी २-३ दिन तक रही। उनकी प्रसन्नता गायब-सी हो गयी थी। खाना-पीना तथा उपचार की ओर भी पूरा दुर्लक्ष्य होने लगा। चितायुक्त स्थिति के कारण उनको नींद भी कम आती थी।

ऐसी अवस्था में किसी भी बात के लिए आग्रह करने से विपरीत परिणाम होता था। एक समय की घटना है, रात को ९।। बज चुके थे, ठंड का मौसम था। रोगियों के सोने का समय हो गया था। ऐसे मौके पर वे सोने के बजाय बाहर खुले आकाश के नीचे कुर्सी पर बैठने की इच्छा प्रकट कर रहे थे। पर कड़ी ठंड के कारण बाहर निकलना भी मुश्किल था। कमजोरी के कारण इस समय उनका बाहर जाना स्वास्थ्य के प्रतिकूल था।

मानसिक असंतुलन : बिस्तर पर सोने या आराम से बैठने के लिए बार-बार आग्रह करने पर भी वे मान नहीं रहे थे। अपनी इच्छापूर्ति होते न देखकर पत्नी तथा बच्ची पर खूब नाराज होने लगे। उस समय उनके पास कोई भी समझाने जाता, तो उसको मारने की कोशिश करते थे। इस समय वे अपना पूरा सन्तुलन खो बैठे थे। पत्नी तथा बच्ची के पास जाने पर वे मारते थे। अन्यथा बच्ची पर उनका अत्यन्त स्नेह था।

ठीक ऐसे मौके पर मुझे बुलाया गया। मैं भी हमेशा की तरह उनको समझाने बुझाने लगा। वे पूरे होश में नहीं थे; मान नहीं रहे थे। मैंने उनको अन्दर जाने के लिए इशारा किया, पर उनकी उत्तेजना बढ़ने लगी। वे कुछ आवाज करते हुए हाथ पैर आदि पटकने लगे। तब मैंने सोचा कि अभी तुरन्त ही इनको काबू में लाना चाहिए अन्यथा ज्यादा नुकसान होगा।

सफल चिकित्सा : जाड़े का मौसम था। फिर भी मैंने ३-४ बालटी मटके का ठंडा पानी मँगाया और चुपके-से पीछे होकर, जिससे वे मुझे देख न सकें, एक-एक करके ३ बालटी पानी उन पर डाल दिया। मैंने देखा, ठंडा पानी उनको अच्छा

लग रहा था। मैंने चार बालटी ठंडे पानी से कुर्सी पर बैठे-बैठे ही उनको स्नान करा दिया। आश्चर्य की बात यह हुई कि वे उसी क्षण शान्त हो गये। सूखे कपड़े से मैंने सिर को छोड़कर पूरा शरीर पोंछ दिया। अब वे होश में आ गये थे। हमने कहा कि सोने का समय हो चुका है। वे हमारी बात समझकर मान गये और रोज की तरह रातभर गहरी नींद में सोते रहे।

निष्कर्ष

मानसिक आवेग के समय, ज्ञान-तन्तु की उत्तेजना के कारण मस्तिष्क की उष्णता बढ़ जाती है। उस समय सिर पर ठंडे उपचार से रोगी को तुरन्त लाभ होता है। ●

५. मूत्र-संस्थान सम्बन्धी उभाड़

१. मूत्राशय में गुल्म

रोग परिचय : तीन वर्ष पूर्व एक ग्रामीण रोगी उपचार के लिए आया। उसको पेशाव बहुत ही अल्प प्रमाण में सतत होता रहता था। ऊपर से देखने पर लगता था कि मूत्राशय (Bladder) भरा हुआ है, लेकिन पेशाब बहुत ही कम होता था। मूत्राशय के स्थान पर उसको प्रतिक्षण काफी दर्द रहता था। दर्द इतना अधिक था कि रोगी ५० वर्ष का होने पर भी पेशाब के समय व्यथा के कारण जोर से कराह उठता था।

गरम-ठंडा सेंक आदि से उसको कुछ राहत मिलती थी, लेकिन सूजन तथा दर्द में कोई खास परिवर्तन नहीं हुआ।

मूत्राशय में गुल्म (Cyst) : मूत्राशय में पेशाब भरा हुआ है और वह किसी रुकावट के कारण निकल नहीं पा रहा है, ऐसा मानकर हमने रबर कैथेटर द्वारा पेशाव उतारने की कोशिश की। लेकिन आश्चर्य की बात यह हुई कि पेशाव सिर्फ ½ औंस निकला। कैथेटर डाली हुई हालत में हमने पेशाव की थैली को किंचित दबाया, लेकिन उसका कोई परिणाम नहीं हुआ। दबाने से उसको थोड़ी तकलीफ अवश्य हुई।

मूत्राशय में पथरी की आशंका तथा जाँच : मूत्राशय में पथरी होने की आशंका से हमने धातु कैथेटर (Metal Catheter) डाला। लेकिन अन्दर कोई वस्तु नहीं मालूम हुई। अच्छी तरह जाँच करने पर मालूम हुआ कि मूत्राशय में गुल्म तैयार हो गया है। गुल्म इतना बड़ा है कि भीतर से मूत्राशय में पेशाब रुकने के लिए बहुत ही कम स्थान बचता है। इसलिए गवनी (Urethra) द्वारा मूत्राशय में ½-१ औंस पेशाव एकत्र होने पर पेशाब की प्रेरणा जलन एवं दर्द के साथ होती है। निरीक्षण करते समय मेरे पास बम्बई के एक अच्छे डाक्टर उपस्थित थे। उन्होंने मुझें सलाह दी कि यह केस यहाँ रखने योग्य नहीं है। यह आपरेशन का केस है। इसलिए इस रोगी को पूना भेजिये, खतरा मत उठाइये। वैसे ये बम्बई के चिकित्सक काफी बुजुर्ग एवं अनुभवी थे। उनके प्रति मेरा आदर भी था। मैंने अपनी राय उनसे नम्रतापूर्वक बतायी कि आपरेशन की बात कहते हैं, उसको मैं अधिकारपूर्वक इनकार नहीं कर सकता। लेकिन मेरा खयाल है कि आपरेशन के लिए जल्दबाजी बिलकुल नहीं करनी चाहिए। आप भी हमारे साथ रहेंगे और सात दिन का समय निसर्ग को देकर देखना चाहिए। अगर हमको सात दिन में सफलता नहीं मिली, तो हम अधिक खतरा नही लेंगे। प्रकृति को ७ दिन का मौका देने के बाद अगर कोई फर्क नहीं हुआ, तो फिर आपरेशन का सोचेंगे।

अधिक अनुभवी होने पर उनको निसर्ग पर श्रद्धा थी ही, उन्होंने अपनी सहमति खुशी से प्रकट की।

उपवास की जगह प्रवाही आहार : मेरा इरादा रोगी को उपवास करवाने का था, लेकिन देहाती रोगी को भूख अधिक

लगने के कारण समझा-बुझाकर उपवास करवाना अत्यन्त मुश्किल था, इसलिए उसको निम्न प्रकार का आहार एवं उपचार दिया गया—

आहार	उपचार
७-० बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०,	१. एनिमा ८ बजे
१०-३० ,, भाजी-सूप २० तो०, (आधे नीबू का रस मिलाकर)	२. सूर्य-स्नान ७॥ बजे
१-० ,, ककड़ी-रस २० तो०,	३. गरम-ठंडा कटि-स्नान ९ बजे (ग०+ठं०) (ग०+ठं०) २+१ २+१ (ग०-ठं०) २+१ मिनट
४-० ,, सूप २० तो०, आधे नीबू के रस के साथ	४. दोपहर को १ बजे मूत्राशय (Bladder) के ऊपर ठंडी मिट्टी की पट्टी
७-० ,, काली द्राक्ष का शरबत ३० तो०,	५. गरम-ठंडा कटि-स्नान ४ बजे (ग०+ठं०) (ग०+ठं०) २+१ २+१ (ग० ठं०) २+१
	६. रात को मूत्राशय पर गरम मिट्टी पट्टी ३० मिनट ८ बजे
	७. रात को सोते समय कमर की गीली लपेट
	८. कभी-कभी दर्द होने पर उस स्थान पर गरम थैली का सेंक

इसी प्रकार के आहार तथा उपचार चलने के दो दिन बाद रोगी के दर्द तथा पेशाब करने में किंचित अन्तर प्रतीत होने लगा।

सात दिन में कष्ट-मुक्ति : ईश्वर की कृपा से सात दिन के बाद क्रमशः उसका दर्द एवं सूजन पूरी तरह दूर हो गया और गुल्म (Cyst) पूरी तरह समाप्त हो गया।

अब मूत्राशय में स्वाभाविक तौर से ठीक मात्रा में पेशाब हमेशा की तरह आकर रुकता है। पेशाब के समय किसी प्रकार की तकलीफ नहीं होती। मूत्राशय के स्थान पर दबाने से दर्द बिलकुल नहीं होता। फिर भी उपर्युक्त आहार एवं उपचार और भी एक सप्ताह तक चालू रखा गया।

चिकित्सालय छोड़ने की तैयारी : १५ दिन की अवधि में रोगी को क्रमशः तरल आहार, शुद्धि-आहार एवं अल्पाहार पर लाकर घर भेज दिया गया। इस प्रकार रोगी को स्वस्थ होने में १ महीने की अवधि लगी।

चार महीने के बाद रोगी मुझसे चिकित्सालय में फिर मिलने आया था। उस समय उसके शरीर पर पूर्व बीमारी का कोई चिन्ह नहीं था।

निष्कर्ष

मूत्राशय के गुल्म (Cyst) को पूर्णतः समाप्त होने में केवल १ मास की अवधि लगी। वास्तव में रोग के स्वरूप के अनुपात में यह रोग-मुक्ति की अवधि कुछ कम प्रतीत होती है। इसका सही कारण तो यह है कि वह एक देहाती मजदूर रोगी था, उसके शरीर में औषधि बिलकुल नहीं गयी और उसकी जीवनी शक्ति अच्छी थी।

७

२. पेशाब सम्बन्धी कष्ट

रोग लक्षण : रोगी को जीर्ण प्रतिश्याय की बीमारी थी। उपवास के चौथे दिन पेशाब संबंधी कष्ट होने लगा। पेशाब में जलन तथा अल्पमात्रा में बार-बार पेशाब होता था। दिन में २० से ३० एवं रात को १० बार पेशाब के लिए जाना पड़ता था। सतत पेशाब की इच्छा बनी रहती थी। यहाँ तक कि मूत्र-त्याग के तुरन्त बाद भी लघुशंका की प्रेरणा होती रहती। रोगी को भ्रम होता था कि उपवास के कारण शायद उसको नयी बीमारी पैदा हो गयी है। मूत्र परीक्षा में श्लेष्मा तंतु पाये गये।

उपद्रव का कारण : मैंने रोगी को समझाया कि शरीर-शुद्धि के अवसर पर मूत्र-मार्ग भी शरीर की अम्लता तथा गंदगी को बाहर निकालने में सचेष्ट रहता है। फलत: उसमें से हमेशा की अपेक्षा अधिक मात्रा में विजातीय द्रव्य बाहर निकलता है। मूत्र में आक्सलेट्स एवं मूत्राम्ल होने के कारण पेशाब करते समय जलन एवं उत्तेजना होती है। इसीलिए पेशाब की प्रेरणा सदैव बनी रहती हैं। शरीर-शुद्धि की प्रक्रिया अधिकांश सम्पन्न होने पर यह तात्कालिक कष्ट अपने-आप बंद हो जाता है। तथापि रोगी को अत्यधिक कष्ट होने पर शरीर-शुद्धि-प्रक्रिया अल्पमात्रा में होने के बावजूद उपवास तोड़ने से भी पेशाब संबंधी तकलीफ शान्त हो जाती है। क्योंकि उस अवस्था में जीवनी-शक्ति पाचन कार्य में खर्च होने की वजह से शरीर-शुद्धि-प्रक्रिया भविष्य के लिए स्थगित हो जाती है। शरीर-शुद्धि प्रक्रिया वर्तमान में पूरा करने की दृष्टि से मैंने रोगी को उपवास चालू रखने की सलाह दी।

चिकित्सा

जलन तथा बहुमूत्रता के लक्षण को शांत करने के लिए पेडू पर ठंडी मिट्टी तथा ठंडे कटि-स्नान के प्रयोग किये गये। इससे रोगी को काफी राहत मिली ।

उपवास के सातवें दिन पेशाब में जलन तथा बार-बार पेशाब होना और मूत्र के साथ श्लेष्मा तन्तु का होना आदि सभी लक्षण अपने-आप समाप्त हो गये। इस प्रकार रोगी का उपवास भी पूरा हुआ ।

निष्कर्ष

उभाड़ या उपद्रव का सही कारण समझाने पर रोगी तात्कालिक कष्ट को शांतिपूर्वक सहन करने के लिए प्रस्तुत हो जाता है और तब चिकित्सा करने में आसानी होती है।

३. पेशाब में तीव्र जलन

कष्ट का स्वरूप: प्रायश्चित स्वरूप एक रोगी ने ३० दिन का उपवास करने का संकल्प किया था। अनेक कष्ट—अनिद्रा, पीड़ा आदि सहन करके उन्होंने २७ दिन पूरे किये। २८ वें दिन पेशाब में काफी तीव्र जलन होने लगी। अरुचि के कारण वे पानी भी कम पीते थे। पानी कम पीने के कारण मूत्र-मार्ग का विजातीय द्रव्य हमेशा की अपेक्षा गाढ़े रूप में निकलता था। उस समय पेशाब के मार्ग में इतनी तेज जलन होती थी कि वे पेशाब करते समय बेचैन हो जाते थे, जैसे कोई आदमी भयंकर पीड़ा से तड़पता है, वैसे ही वे तड़पते थे। पेशाब लगने पर भी वे तीव्र जलन के भय से पेशाब करना टालते थे। अदम्य सहन-शक्ति होने पर भी रोगी की यह अवस्था थी।

चिकित्सा

पेशाब की जाँच करवाने पर मालूम हुआ कि उनके पेशाव में uric acid (मूत्राम्ल) एवं oxlates crystle मौजूद थे।

उपर्युक्त तकलीफ कम करने लिए प्यास न लगने पर या पानी के प्रति अरुचि होने पर भी उनको पानी अधिक पिलाया गया। पेडू तथा कमर के निचले भाग में ठंडी मिट्टी की पट्टी बार-बार बदलते हुए ५-६ घंटे रखने से पेशाब की भयंकर वेदना से वे मुक्त हुए।

निष्कर्ष

कष्ट का सही कारण चिकित्सक के ध्यान में आ जाने पर वह स्थिर बुद्धि से उपद्रव के शांत करने की चिकित्सा करने को प्रवृत्त होता है। अन्यथा उसकी घबराहट रोगी की अवस्था को देखकर उत्तरोत्तर बढ़ने लगती है, तव तो समस्या अकारण गंभीर रूप धारण कर सकती है। ०

९. विविध

१. दमा का सांघातिक दौरा

रोग का इतिहास तथा लक्षण : रोगी को दमा की बीमारी थी जो ८-१० वर्ष से चल रही थी। वे आयुर्वेदीय तथा एलोपैथी औषधियों का पर्याप्त सेवन कर चुके थे और कुछ प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रों में भी इलाज करा चुके थे। बीच-बीच में कुछ महीनों के लिए दमा का दौरा शान्त हो जाता था। इस प्रकार ८-१० वर्ष से वे दमा से परेशान थे। क्योंकि जब भी दौरा आता, उसका वेग बड़ा प्रबल होता था। यहाँ (उरुलीकांचन) भी वे दो बार उपचार करा चुके थे; उससे उनको काफी लाभ भी हुआ था, लेकिन बाहर के अनियमित जीवन एवं असंयमित खान-पान के कारण उनको दमा के दौरे की पुनरावृत्ति होती रहती थी। कभी-कभी ६, ८, १२ मास तक बिना दौरे के ही समय निकल जाता था।

दौरे का सूत्रपात : वे स्वस्थ होकर दक्षिण की यात्रा पर निकल गये। उनके आहार का आधार होटल का खाना था। गन्तव्य स्थान पर पहुँचने के पूर्व ही उन्हें दौरे का साक्षात्कार हुआ। अतः विवश हो उनको अपनी यात्रा स्थगित करनी

पड़ी और अस्पताल में भरती होना पड़ा। वे इतने दुर्बल एवं असमर्थ थे कि उनको स्टेशन से स्ट्रेचर पर लाना पड़ा। दमा के सतत दौरे के कारण वे गाड़ी में भी लेट नहीं पाये थे— बैठे ही बैठे आये।

तात्कालिक चिकित्सा : यहाँ आते ही उनको सर्वप्रथम एनिमा २ पिंट पानी का रेंडी के तेल (Castor oil) की पिचकारी के साथ दिया गया। बाद में उनको १००° सौम्य गरम पूर्ण टब-स्नान कराया गया। पूर्ण टब-स्नान से सारे शरीर की खिचावट एवं थकान में कुछ राहत जरूर मिली, लेकिन दमा के दौरे में कोई अन्तर नहीं पड़ा। इसके अलावा उपचार में छाती की लपेट और रात को सोने के पूर्व गरम पाद-स्नान दिया जाता था।

आहार : ८, १२, ४ तथा ७ बजे–(दिन में चार बार) नीबू १, शहद २ तोला, पानी ३० तोला (सौम्य गरम)

उपचार : प्रातः ९ बजे–एनिमा, दो पिंट पानी में नीबू का रस मिलाकर।

१० बजे–सौम्य गरम पूर्ण टब-स्नान १००° का– ५ से १० मिनट तक आराम से लेटना टब के अन्दर। दूसरे व्यक्ति की सहायता से खुरदरे तौलिये से शरीर को हलका घर्षण करवाना। टब से निकलते ही सूखे तौलिये से शरीर पोंछने के बाद गरम कम्बल से शरीर को ढँककर लेटना। अगर लेट न सकें तो कम्बल ओढ़कर बैठना, ताकि शरीर को हवा का स्पर्श न हो एवं कुछ पसीना आ जाय। पसीना आने पर सूखे कपड़े से सारा शरीर पोंछना।

दोपहर १ बजे–छाती की लपेट कम-से-कम १ घंटे एवं अधिक-से-अधिक २ घंटे के लिए। पैक खोलने के बाद सूखे

कपड़े से लपेट द्वारा ढँके हुए स्थान को मृदु घर्षण करते हुए पोंछना ताकि वहाँ किंचित् उष्णता और लाली आ जाय।

रात को ८ बजे—सोने के पूर्व सौम्य गरम पाद-स्नान ५ से १० मिनट तक (सिर पर गीला कपड़ा रखकर)।

चिकित्सा के साथ-साथ कष्ट में वृद्धि

प्रथम सप्ताह : उपर्युक्त आहार एवं उपचार प्रतिदिन नियमित रूप से दिया जाता था, लेकिन दौरा कम होने की बात तो दूर रही, उसमें किंचित् वृद्धि ही हुई। रात को नींद आती ही नहीं थी। क्या रात और क्या दिन—खाट के सिरहाने को पकड़े बैठे ही बिताना पड़ता था। इस प्रकार पहला सप्ताह निकल गया। चिकित्सकों को भी चिन्ता होने लगी कि अब क्या करना चाहिए ? रोगी की शोचनीय हालत देखकर हमने पूछा कि उनको और कोई इलाज करवाने की इच्छा हो तो बतायें; उसके लिए पूना में उपयुक्त व्यवस्था कर दी जायगी। लेकिन रोगी को प्रकृति-माता पर पूरा विश्वास था। उन्होंने अपना धीरज बिलकुल नहीं छोड़ा; वे डटे रहे।

क्लेशदायक द्वितीय सप्ताह : इसी प्रकार की अवस्था में दूसरा सप्ताह भी समाप्त होने लगा। रोगी की मानसिक दृढ़ता से हमको आश्चर्य एवं खुशी होती थी। हम लोग भी रोगी की कमजोर हालत में और अधिक उपचार देकर परेशान करना ठीक नहीं समझते थे। इसलिए पूर्ववत् आहार एवं उपचार चालू रहा।

रोग-मुक्ति का नया मोड़ : १५ वें दिन प्रातः दमा का दौरा क्रमशः कम होने लगा और मरीज की आशा एवं हिम्मत बँधी। शाम तक दौरा पूर्णतः शान्त हो गया। तात्पर्य यह कि १५ दिन के सतत तीव्र दौरे के बाद बीमारी में नया मोड़ आया।

दूसरे दिन रोगी को—

७-० वजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०
१०-० ,, सूप (साग एवं पत्ती भाजी का) २० तो०
१२-० ,, नीबू १, शहद २ तो०, पानी ३० तो०
३-० ,, नीबू १, शहद २ तो०, पानी ३० तो०
५-० ,, सूप २० तो०
७-० ,, नीबू १, शहद २ तो०, पानी ३० तो०

उपर्युक्त तरल आहार देने के बाद रोगी को विधिवत् क्रमशः पूर्ण आहार पर १५ दिन में लाकर चिकित्सालय से छुट्टी दी गयी।

रोग-मुक्ति : इसके पश्चात् १० साल बीत चुके, लेकिन अब तक उनको दमा का दौरा बिलकुल नहीं आया। रोगी साल में एक बार ८-१० दिन का उपवास स्वेच्छा से कर लेते हैं, क्योंकि अन्य अवसरों पर असंयमित तथा अनियमित आहार लेने का प्रायश्चित करना आवश्यक हो जाता है।

निष्कर्ष

१. बीमारी में १५ वें दिन मोड़ एक दमा के दौरे के उतार के रूप में आया और दमा क्रमशः शान्त हुआ। इससे यही सार निकलता है कि प्रकृति अपनी पूरी शक्ति से शरीर को विकार मुक्त करने के लिए सतत् प्रयत्नशील रहती है। उसके प्रयत्न का फल तुरन्त बाहर आँखों से नहीं दीखता। जब शरीर में विकार का बोझ अधिक एवं जीवनी-शक्ति काफी कम रहती है, तभी परिणाम शीघ्र देखने में नहीं आता। लेकिन उससे घबराने की अपेक्षा हिम्मत रखकर प्रकृति का साथ देते हुए उसकी मदद करते रहना चाहिए। अधिक विकारयुक्त शरीर में

जीवनी-शक्ति कम होने पर, जीवनी-शक्ति को सफलता प्राप्त करने के लिए अधिक अवसर तथा धैर्यपूर्वक समय देने की आवश्यकता है। तभी आशा बँधने लायक परिणाम देखने को मिलता है। निसर्ग को न्याय देने के लिए पर्याप्त समय मिलना चाहिए।

२. दूसरी महत्त्वपूर्ण बात यह है कि घबराने से रोगी की रही सही जीवनी-शक्ति का ह्रास होता है। कठिन अवसरों पर विजय प्राप्त करने के लिए निसर्ग पर दृढ़ विश्वास एवं प्रयत्न की आवश्यकता पड़ती है।

२. कॉरोनरी थ्रॉम्बोसीस रोग में मृत्यु का भय

रोगी की वर्तमान अवस्था : एक रोगी को कॉरोनरी थ्रॉम्बोसीस तथा उच्च रक्तचाप की बीमारी थी। चिकित्सालय में वे काफी श्रद्धा से आये थे। बम्बई में एक अच्छे व्यापारी होने के कारण उन्होंने बड़े-बड़े डाक्टरों से पर्याप्त चिकित्सा करायी थी।

औषधि प्रयोग से उनको तात्कालिक लाभ हो जाता था, परन्तु कुछ दिनों के बाद फिर वही तकलीफ पूर्ववत् हो जाती थी। दवा लेते हुए ३ साल हो चुके थे। आखिर थककर उन्होंने निसर्ग का आश्रय लिया।

मानसिक स्थिति : रोगी अपने जीवन से निराश हो चुका था। उनके मन में सदैव मृत्यु का भय बना रहता था। उनको लगता था कि शायद वे कभी स्वस्थ नहीं होंगे। इसलिए हमेशा चिन्तित रहते थे। अपने स्वास्थ्य तथा परिवार की समस्याओं के कारण उनको अशांति थी।

गलत आदत : उनकी आदत थी अपनी नाड़ी देखने की।

उनके बायें हाथ में हमेशा घड़ी बँधी रहती थी। जब कभी इच्छा होती वे अपनी नाड़ी गिन लिया करते थे। उच्च रक्तचाप, कॉरोनरी थ्रॉम्बोसीस एवं स्नायु-दौर्बल्य के कारण उनकी नाड़ी में प्रायः फर्क हुआ करता था।

तेजनाड़ी का मन पर प्रभाव : नाड़ी की संख्या ८० से अधिक होने पर वे बेचैन हो जाते थे। इससे नाड़ी की संख्या और भी अधिक बढ़ जाती थी। इस प्रकार स्वयं नाड़ी गिनने से घबराहट एवं घबराहट से नाड़ी का बढ़ना यह क्रम १५ दिनों तक चलता रहा। कॉरोनरी थ्राम्बोसीस के कारण कभी-कभी सिर में भारीपन एवं ग्लानियुक्त बेचैन अवस्था हुआ करती थी। ऐसे मौके पर वे बहुत घबड़ा जाते थे। बहुत समझाने-बुझाने पर वे शान्त हो जाते थे। ६ वर्ष से पारिवारिक समस्याओं के कारण परेशानी एवं अत्यधिक काम के बोझ के कारण उनको उपर्युक्त बीमारियाँ हुई थीं। प्रतिदिन मानसिक सान्त्वना देते रहने पर भी उनकी उपर्युक्त तकलीफ में बहुत ही धीमी गति से सुधार होने लगा।

उपद्रव (उभाड़) का सूत्रपात : एक दिन मैं अपने कमरे में शाम को ४ बजे अध्ययन कर रहा था। नींद से उठकर वे काफी घबरायी हुई हालत में रोते हुए मेरे पास आये और पैरों पर गिरकर दीन भाव से कहने लगे : "डाक्टर साहब, आप मुझे बचाइये, मुझे कुछ हो रहा है। मेरे हृदय और नाड़ी की गति बढ़ गयी है ! मालूम नहीं क्या होगा ?"

मैंने शान्तिपूर्वक उनकी शारीरिक परीक्षा की। लेकिन जैसा वे मानते थे वैसी कोई बात नहीं थी। अन्तर केवल इतना ही था कि घबराहट के कारण नाड़ी और हृदय की गति बढ़ गयी थी और उसी से वे बेचैन हो रहे थे।

मानसोपचार : मैंने उनको ऊँची आवाज से थोड़ा डाँटते हुए कहा : "आपको कुछ भी नहीं हुआ है, आपकी हालत बिल-कुल सन्तोषजनक है और कोई आशंका जैसी बात नहीं है।"

मैंने उनको दो नियम बताये : १. अपने-आप नाड़ी पर कभी हाथ रखकर गिनना नहीं। २. पारिवारिक समस्याओं और असुविधाओं को सत्य एवं प्रेम के द्वारा सुलझाने की पूरी कोशिश करके परिणाम भगवान् पर छोड़ देना चाहिए।

इतना कहकर सरल आध्यात्मिक विषय की पुस्तक उनके हाथ में देकर थोड़ा-थोड़ा पढ़कर मनन करने के लिए कहा।

चिकित्सा

सौभाग्य से उसी दिन शाम को ४ बजे श्री केदारनाथजी यहाँ आये हुए थे और रोगियों के बीच में उनका भाषण हो रहा था। वहाँ जाकर उन्हें भाषण सुनने के लिए कहा। वहाँ जाने पर उनका मन तुरन्त भाषण में लग गया।

१. इस प्रकार मानसिक वृत्ति के परिवर्तन से उनका सब भय दूर हो गया, क्योंकि वे भाषण तल्लीन होकर सुन रहे थे। काफी श्रद्धालु एवं भक्त हृदयवाले हैं।

२. शाम को मैंने उनसे प्रतिज्ञा करवायी कि नाड़ी पर कभी भी हाथ नहीं रखेंगे। वे उसका दुष्परिणाम भुगत चुके थे, इसलिए उन्होंने सहर्ष स्वीकार कर लिया।

निष्कर्ष

शारीरिक तकलीफ होने पर उसका उपचार अवश्य करना चाहिए। लेकिन उसके बाद भी लगातार २४ घंटे शरीर की चिन्ता करते रहने से शरीर की हालत सुधरने की अपेक्षा बिगड़ती ही है, इसलिए शारीरिक व्याधि का उपचार करके,

उसके बारे में बिलकुल नहीं सोचना चाहिए। फुरसत हो तो आध्यात्मिक, सात्विक कहानियाँ, महाभारत, रामायण आदि पढ़ना चाहिए, ताकि मानसिक विचार-प्रवाह उच्च अध्यात्म-वृत्ति की दिशा में संलग्न रहे।

तीन मास के बाद रोगी मानसिक एव शारीरिक दृष्टि से पूर्ण स्वस्थ होकर घर गये। बम्बई के पुराने चिकित्सकों ने भी उनकी पूरी तरह शारीरिक जाँच के बाद कहा कि रोगी अब पूर्ण स्वस्थ है।

३. मासिक स्राव की अधिकता

(१)

रोग लक्षण : इस रोगिणी को मोटापा, उच्च रक्तचाप, रज-अवरोध, पीला प्रदर और हृदय विस्तरण आदि बीमारियाँ थीं। ½ फर्लांग चलने से भी हृदय की धड़कन बहुत बढ़ जाती थी, जिससे सिर-दर्द, बेचैनी, घबराहट, चक्कर आना आदि लक्षण प्रकट होते थे। काम करने पर थोड़ी ही देर में थकान लगती थी। भूख न लगने पर भी दोनों समय नियमित रूप से भोजन लेने की आदत थी। मासिक-धर्म के लिए उन्होंने क्यूरेटिन भी करवाया था। यहाँ आने के बाद उनको निम्नलिखित आहार एवं उपचार दिये गये।

चिकित्सा-क्रम

दिनांक २१-६-'५८

आहार	उपचार
६-० बजे नीबू १, शहद १ तो०, पानी २० से ३० तो०	६-० बजे शक्ति के अनुसार ½ फर्लांग घूमना

आहार		उपचार	
८-० ,,	गेहूँ की काफी १० तो०, दूध ५ तो०, गुड़ २ तो०	७-३० ,,	मलाशय शुद्धि के लिए २ पिंट पानी का एनिमा
१०-३० ,,	छाछ १ पाव	८-३० ,, से ९-३०	मालिश तथा सूर्य-स्नान
३-० ,,	मोसंबी ३	१०-० ,,	सप्ताह में तीन वार स्टीम-बाथ अथवा १००° जल का पूर्ण टब-स्नान ५ मिनट

नोट : सिर पर ठंडे पानी का तौलिया अवश्य रखें।

१२-० ,,	सादा स्नान
१-० ,,	सिर तथा पेड़ू पर ठंडी मिट्टी की पट्टी ३० मिनट
३-३० ,,	मेहन-स्नान (गरम २+ठंडा १)
६-० ,,	शक्ति के अनुसार घमना
६-३० ,,	रात में सोने के पूर्व मिट्टी की पट्टी एवं गरम पाद-स्नान ४ से ७ मिनट

तारीख २८-७-'५८

६-० बजे नीबू, १ नमक का पानी २० तो०		उपचार पूर्ववत् ता० २१-६-'५८ की तरह
८-० ,, काफी १० तो०, दूध ५ तो०, गुड़ २ तो०		
१२-० ,, नीबू ½, पानी २० तो०		
२-० ,, ,, ,, ,, ,, ,,		
८-० ,, संतरा या मोसंबी २		

तारीख ३१-८-'५८—दिनभर में नीबू २, मोसंबी २।

अतिस्राव का प्रारम्भ : दो मास १० दिन के पश्चात् रोगी का वजन ३८ पौंड कम हुआ। रोगी ने ता० २१-४-'५८ को क्यूरेटिन करवाया था। क्यूरेटिन के ४ मास (तथा यहाँ आने के २ मास १० दिन) बाद मासिक-धर्म शुरू हुआ। प्रथम ४ दिन मासिक स्राव अत्यधिक प्रमाण में हुआ, उसमें खून के गट्ठे भी थे। उनकी तबीयत बहुत घबरायी हुई थी। हृदय की धड़कन तथा सिर-दर्द में भी बहुत वृद्धि हुई। खाट पर उठने-बैठने से चक्कर आता था। खाट से नीचे उतरने की शक्ति नहीं रही।

संकटकालीन स्थिति : इस समय रोगिणी काफी घबरायी हुई हालत में थी। उसको लगता था कि मासिक रोकने का तुरन्त उपाय करना चाहिए, नहीं तो कुछ अनर्थ हो जायगा। रोगिणी ने अपने पति को पूना से बुलवाकर कुछ तात्कालिक उपाय करने की इच्छा प्रकट की।

अतिस्राव का कारण : मैंने अपनी बात समझाते हुए कहा कि गत ४ मास से मासिक बन्द होने तथा इसके पूर्व भी मासिक का परिमाण अल्प मात्रा में होने के कारण इस बार

मासिक में अधिक स्राव होना स्वाभाविक है। जब गर्भाशय की गन्दगी पूरी तरह खत्म हो जायगी, तब मासिक भी आहिस्ता-आहिस्ता कम होकर बन्द हो जायगा। जब कि मासिक स्राव का रंग इतना काला गन्दा एवं बदबूदार है उस हालत में मासिक को रोकने का अर्थ है तीव्र शुद्धि की प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करना। इस कष्ट को झेलने के बाद घबराहट, सिर-दर्द, चक्कर, चलने में भारीपन, रक्तचाप आदि सब लक्षणों में निश्चित रूप से लाभ होगा।

मैंने यह भी कहा कि ठंडे उपचार से मासिक स्राव को रोका जा सकता है, लेकिन ऐसा करना उचित नहीं है। रोगी के पति ने भी समझाया एवं धीरज बँधाया। रोगिणी के पति ने यह भी कहा कि हमने सब तरह के उपचार कर ही लिये हैं और उनसे कोई फायदा नहीं हुआ। यह सब जानते हुए फिर एलोपैथिक चिकित्सकों की शरण लेना ठीक न होगा। अब तो निसर्ग पर पूरी श्रद्धा एवं विश्वास रखकर चलना चाहिए।

मानसिक समाधान : पति के समझाने से रोगिणी को पूरी शान्ति मिली। इसके बाद तीन दिन तक मासिक स्राव होता रहा, लेकिन प्रमाण क्रमशः कम होता गया। सात दिन के बाद मासिक पूर्णतया बन्द हो गया। इन सात दिनों में वजन भी ६॥ पौंड कम हुआ। यह स्मरण रखना चाहिए कि मासिक-धर्म के समय सब उपचार बन्द कर दिया जाता है, ताकि रोगी को पूरा आराम मिल सके।

रोग-मुक्ति : मासिक बन्द होने पर रोगिणी की तात्कालिक चिन्ता और भय दूर हुआ। उसको मासिक स्राव के बाद सारे बदन में काफी हलकापन महसूस होने लगा। शारीरिक थकान कम होकर उत्साह बढ़ा।

इसके बाद उसको प्रतिमास नियमित रूप से स्वाभाविक मासिक-धर्म हुआ, एवं सभी उपर्युक्त रोग-लक्षणों से मुक्ति मिली।

४. मासिक स्राव की अधिकता

(२)

रोग लक्षण : इस रोगिणी को मुख्यतः जीर्ण संधिवात की शिकायत १२ वर्ष से थी। इनको भी मासिक-धर्म सम्बन्धी कष्ट संधिवात के करीब ३ वर्ष पहले शुरू हुआ था। मासिक अनियमित, काला, बदबूदार और अल्प प्रमाण में आता था। निम्नलिखित आहार और उपचार दिया गया।

चिकित्सा-क्रम

	आहार		उपचार
६-० बजे	नीबू ½, शहद २ तो०, पानी ३० तो० (कुनकुना)	६-० बजे	शक्ति के अनुसार सुबह-शाम घूमना
		७-० ,,	एनिमा सप्ताह में २ बार
९-० ,,	तुलसी काढ़ा १० तो०, दूध ५ तो०, गुड़ २ तो० या कच्ची गाजर का रस १ पाव	७-३० ,,	सूर्य-स्नान, मालिश
		८-० ,,	सप्ताह में ३ दिन सर्वांग बाष्प-स्नान, सप्ताह में ३ दिन सर्वांग पूर्ण टब-स्नान
१२-० ,,	उबली तरकारी १ पाव, सलाद ५-१० तो०	१२-० ,,	सादा स्नान
४-० ,,	मोसंबी ३ या कच्ची गाजर का रस १ पाव	५-३० ,,	मेहन-स्नान (गरम २ मि०, ठंडा १ मि०)
		६-० ,,	घूमना

आहार

७-० ,, सूप १ पाव, पपीता
१ पाव या चीकू ३,
सलाद ५-१० तो०

अतिस्राव : उपर्युक्त शुद्धि-आहार एवं उपचार से रोगी को ७ दिन के बाद मासिक स्राव अधिक प्रमाण में हुआ। उसको भय हुआ और विचार आया कि मासिक को शायद रोकना चाहिए, क्योंकि स्राव की अधिकता को ५ दिन से ऊपर हो चुके थे। प्रतिदिन गर्भाशय अपनी दीवारों की पुरानी गन्दगियों को बाहर फेंक रहा था।

हमने उनसे कहा : आप बिलकुल चिन्ता न करें। आप कहेंगे तो हम मासिक रोक सकते हैं, लेकिन उससे भविष्य में आपको नुकसान होगा। जब पूर्ण संचित गन्दगी कम हो जायगी, तो मासिक भी अपने-आप बन्द हो जायगा।

कष्ट मुक्ति : मासिक के समय अन्य सब उपचार बन्द करके रोगिणी को केवल सादे स्नान की अनुमति दी गयी। ठीक १५ दिनों के बाद मासिक क्रमशः कम होकर बन्द हो गया।

गर्भाशय-शुद्धि के पश्चात् रोगी को संधिवात के दर्द में काफी लाभ हुआ। १ मास तक शुद्धि-आहार, ७ दिन अल्पाहार तथा १५ दिन पूर्ण आहार देने के बाद रोगिणी ने स्वास्थ्य लाभ किया।

५. सर्वांग पित्ती निकलना (Rashes on skin)

रसाहार काल : एक संग्रहणी के रोगी को दो दिन उपवास के बाद रसाहार काल में सारे बदन पर पित्ती (Rashes) निकली। यह देखकर रोगी को चिन्ता हुई कि यह क्या हो गया? कोई नयी बीमारी तो नहीं हो गयी?

उभाड़ का कारण : मैंने समझाया कि हमारे शरीर में मल विसर्जन के चार मार्ग हैं : मलद्वार, मूत्रद्वार, श्वास-प्रश्वास मार्ग और चर्म मार्ग। शरीर इन चारों मार्ग से, जहाँ उसको अनुकूलता होगी वहाँ से अपनी गन्दगी बाहर फेंकेगा। ये चारों मार्ग अगर शरीर-शुद्धि की प्रक्रिया में लग जायँ, तो स्वास्थ्य प्राप्ति में अपेक्षाकृत कम समय लगेगा। कई लोगों की चर्म की मल-विसर्जन शक्ति बिलकुल रहती ही नहीं अर्थात् पसीना कभी निकलता ही नहीं।

मैंने उनको समझाया कि आपको कोई नया रोग नहीं हुआ है, बल्कि संग्रहणी को दूर करने के लिए प्रकृति ने तीव्र रोग का आश्रय लिया है। जिनकी जीवनी-शक्ति एवं प्रतिकार-शक्ति अच्छी होती है, उनको ही निसर्ग इस प्रकार मदद कर सकता है।

इसलिए हमने उपवास ३ दिन और चालू रखा और तीन दिन के बाद पित्ती अपने आप साफ हो गयी।

पित्ती की चिकित्सा : पित्ती निकलने के समय रोगी को प्रतिदिन नीम की पत्ती के पानी से स्नान तथा सूर्य-स्नान करवाया गया। लेकिन रोगी की मालिश बन्द कर दी गयी।

निष्कर्ष

१. पित्त प्रकोप में किसीको उलटियाँ होती हैं, तो किसीको चमड़ी पर पित्ती निकल आती है।

२. इसी प्रकार एक १४ वर्ष की बालिका को भी एक दिन अचानक पित्ती निकल आयी। उसको १ दिन पानी के उपवास पर रखा गया। उससे वह बिलकुल ठीक हो गयी।

३. शुद्धि-आहार के साथ-साथ सूर्य-स्नान, शुद्ध वायु-

सेवन, घर्षण-स्नान एवं मालिश करने से कुछ रोगियों की चमड़ी जो पहले निष्क्रिय रहती है, उसकी क्रियाशीलता बढ़ जाती है। जिससे उपर्युक्त प्रकार के उभार टल सकते हैं।

लम्बे समय तक खुली हवा एवं सूर्य-किरण का सेवन न करने से चर्म निष्क्रिय हो जाता है। कुछ लोगों को तो पसीना आना भी बन्द हो जाता है।

ऐसे अवसर पर शुद्धि-आहार के साथ सूर्य-स्नान, घर्षण-स्नान एवं मालिश से चमड़ी की क्रियाशीलता बढ़ जाती है। जीवनी-शक्ति की वृद्धि होने पर चमड़ी भी शरीर-शुद्धि में अपना हिस्सा बँटाये बिना नहीं रहती।

सावधानी

१. सूर्य, आकाश तथा वायु का सेवन : प्रत्येक व्यक्ति जो अपने-आपको रोगी नहीं मानता, उसको भी प्रतिदिन प्रातःकाल शुद्ध वायु एवं सूर्य-किरणों का भरपूर सेवन करना चाहिए।

आकाश के नीचे खुले मैदान (या इसके अभाव में मकान की छत) में कम-से-कम कपड़ा पहनकर व्यायाम करने से शरीर को शुद्ध वायु एवं सूर्य-किरण का लाभ मिल जाता है।

२. घर्षण वायु-स्नान : खुले आकाश के नीचे सूखे खुरदरे तौलिये से सारे शरीर को हलके हाथ से घर्षण करना चाहिए। इसको घर्षण वायु-स्नान (Dry friction air-bath) भी कहते हैं। चमड़ी को स्वस्थ एवं क्रियाशील बनाये रखने का यह सर्वोत्तम उपाय है।

६. नुकीली पिन खा लेने पर

बड़ौदा से एक परिवार उपचार कराने के लिए आया हुआ था। उनका लड़का जिसकी उम्र ६ वर्ष की थी, बड़ा नटखट था। माता-पिता की बातें मानता नहीं था।

एक दिन दोपहर को ३ बजे उसने खेल-खेल में दाँतों के बीच पिन (Pin) रख ली और देखते-देखते गलती से वह पिन माता-पिता के सामने ही पेठ में चली गयी ! माता-पिता की आँखों के सामने ही यह घटना घटी ! वे काफी घबरायी हुई हालत में बच्चे को लेकर मेरे पास आये। आश्चर्य की बात यह थी कि बच्चा सर्वथा शान्त था। उसको पिन से कोई परेशानी नहीं थी।

चिकित्सा : मैंने उनसे कहा : आप बच्चे को आज केवल पके हुए केले ही खिलाइये। रोटी, साग या अन्य कोई वस्तु मत दीजिये।

सावधानी : बच्चे का स्वास्थ्य ठीक था। उसको भूख भी अच्छी लगती थी। उसको केले पसन्द थे। वह शाम तक चार केले आसानी से खा गया। बच्चे के माता-पिता से यह भी कह दिया गया कि बच्चे की टट्टी को वे शौच के बर्तन में रखें और उसको अच्छी तरह पानी से पतला बनाकर उसमें पिन देखें। अन्यथा मलद्वार से तो पिन निकल जायेगी, लेकिन शंका बनी रहेगी।

दूसरे दिन सुबह बच्चे को रोज की तरह शौच हुआ, लेकिन उसमें पिन नहीं थी। दूसरे दिन प्रातः और दोपहर को भी उसे सिर्फ केले पर ही रखा गया। उसने दूसरे दिन १२ बजे तक ५ केले खाये।

दूसरे दिन अपराह्न में ४ बजे बच्चे को साफ टट्टी हुई जिसमें पिन पायी गयी। पिन के चारो ओर श्लेष्मा (Mucus) की पतली तह चिपकी थी। माता-पिता को बहुत प्रसन्नता एवं आश्चर्य हुआ।

निष्कर्ष : १. पिन के चारों ओर श्लेष्मा की तह (Mucus

layer) होना यह बताता है कि शरीर ने पिन की नोक से आँतों की रक्षा करने के लिए यह कार्य किया। इससे यह सिद्ध होता है कि शरीर अपनी मर्यादा के भीतर स्वयं अपनी रक्षा का प्रबन्ध करता है।

२. पिन की नोक से आमाशय एवं आँतों की रक्षा करने की दृष्टि से केले जैसी मुलायम वस्तु का प्रयोग किया गया। जिससे उसका मुलायम भाग आमाशय में पहुँचकर पिन को चारों ओर से लपेट ले।

७. विशिष्ट खाद्य-वस्तुएँ तैयार करने की विधि

रोगियों के विस्तृत उदाहरण के प्रकरण में* कुछ इस प्रकार की वस्तुएँ बतायी गयी हैं, जिनको बनाने का सही तरीका सर्वसाधारण को मालूम नहीं है। प्रचलित वस्तुओं को छोड़कर कुछ अप्रचलित वस्तुएँ तैयार करने की विधि यहाँ बतायी जाती है।

१. तुलसी-काढ़ा

प्रकार	दूध	काढ़ा-पानी	तुलसी के पत्ते
१	१० तो०	१० तो०	१/८ तो०
२	,,	५ तो०	१/८ तो०
३	५ तो०	१० तो०	१/८ तो०

विधि : आवश्यकतानुसार पानी में तुलसी के पत्ते डालकर अच्छी तरह उबालें, ताकि पत्तों का अर्क पानी में उतर आय। फिर कपड़े से या तार की चलनी से छान लें। इस काढ़े में ऊपर बताये अनुसार गरम दूध मिला लें।

सूचना : १. काढ़ा तैयार करते समय पानी का परिमाण ५ तोला अधिक रखें। उबालने के बाद जितनी जरूरत हो, उतना ही पानी बचायें।

२. काढ़े के पानी और दूध का परिमाण रोगी की हालत को देखकर कम-अधिक किया जा सकता है।

---

* देखिये लेखक की 'पाचनतन्त्र के रोगों की चिकित्सा' पुस्तक।

२. मट्ठा तथा छाछ

विधि : (अ) मट्ठा—दही को बिलोनी या मथनी से हिलाकर उसका पूरा मक्खन निकालते समय दही में कम-से-कम (१ सेर में ५ तोला के हिसाब से) पानी मिलाया जाय। अर्थात् दही से जितना मक्खन निकले उसी परिमाण में पानी मिलाना चाहिए, अधिक नहीं।

(आ) छाछ—मट्ठे की अर्धमात्रा में पानी मिलाने से छाछ तैयार हो जाती है अर्थात् १ सेर मट्ठे में आधा सेर पानी मिलाना चाहिए। पतले मट्ठे को छाछ कहते हैं।

सूचना : रोगी की आवश्यकता के अनुसार छाछ या मट्ठे में पानी का परिमाण कम ज्यादा किया जा सकता है।

३. सूप

विधि : ३० तोला सूप तैयार करने के लिए निम्न वस्तुओं की जरूरत है :

(१) भाजी (मेथी, धनिया, पालक, मूली आदि) २० तोला बारीक कटी हुई।

(२) शाक (गाजर, टमाटर, लौकी, मूली, तुरई आदि) १० तोला किसनी पर महीन कसी हुई।

(३) पानी ४० तोला।

इन चीजों को मिलाकर पकने के लिए कुकर में रख दें। ठंडा होने के बाद उसको अच्छी तरह मसल लें, ताकि उसका पूरा अर्क पानी में उतर आय। अब इसको साफ कपड़े से एक अलग बर्तन में छान लें। इसमें ½ या १ तोला अदरक तथा नीबू का रस मिलाने से सूप गुणकारी तथा स्वादिष्ट बन जाता है।

सूचना : (१) सूप में हरी धनिया अवश्य डालें।

(२) भाजी के अभाव में टमाटर अधिक मिला सकते हैं। उपर्युक्त साग-भाजियों में से मौसम के अनुसार जो सुलभ हो, उन्हींका उपयोग करना चाहिए।

(३) केवल गाजर और टमाटर मिलाकर या दोनों का अलग-अलग सूप तैयार किया जा सकता है।

४. कच्ची साग भाजी का रस

विधि : गाजर, टमाटर, ककड़ी खीरा तथा पालक, चौराई, मेथी, धनिया आदि भाजियों को आवश्यक परिमाण में लेकर सिल पर अच्छी तरह पीस लें। फिर उसको साफ मोटे कपड़े से निचोड़कर रस निकाल सकते हैं। मशीन से भी साग-भाजी का रस निकाला जा सकता है। भाजी में धनिये की मात्रा कुल साग-भाजी का आठवाँ भाग रहे। कच्ची साग-भाजी के रस के साथ मट्ठा, छाछ या दही आदि का मिश्रण रुचिकर होता है। १० तोला भाजी के रस के लिए ५ तोला दही या ५ से १० तोला छाछ पर्याप्त है।

गाजर, टमाटर, ककड़ी आदि के रस में दही मिलाने की आवश्यकता नहीं। उसमें गुड़ या शहद मिला सकते हैं। ३० तोला रस के लिए ३ तोला गुड़ या शहद पर्याप्त है।

सूचना : जो भाजी कच्ची खायी जा सकती है, उसीका रस निकालना चाहिए।

५. साग-भाजी

विधि : (१) भाजी २० तोला (जैसे पालक, मेथी, मूली, धनिया, चौराई इत्यादि)।

(२) शाक २० तोला (गाजर, टमाटर, लौकी, बैंगन, तुरई इत्यादि)।

(३) नमक आधा तोला, सूखी हलदी और धनिये की बुकनी $\frac{3}{4}$ तोला।

सूचना : सब्जी यदि कुकर में पकाना हो, तो उसमें पानी डालने की जरूरत नहीं। सीधी आँच पर पकाते समय पानी मिलाना होगा। पकने के पश्चात् सब्जी में पानी का अंश बिलकुल नहीं बचाना चाहिए।

६. कचूम्बर (कच्ची साग-भाजी)

विधि : कचूम्बर के लिए उन्हीं ताजी भाजियों का प्रयोग करना चाहिए, जो कच्ची खा सकते हैं। जैसे साग में ककड़ी, गाजर, मूली, प्याज, टमाटर, फूलगोभी इत्यादि और भाजी में पालक, मूली की पत्ती, धनिया, लेटिव्हस, पत्ता गोभी इत्यादि।

मात्रा : टमाटर १५ तोला, शाक ५ तोला, भाजी तथा धनिया ५ तोला, नारियल गीला ६ तोला।

प्रतिदिन के आहार में ५ से १० तोले तक कचूम्बर होना चाहिए।

सूचना : कचूम्बर के परिमाण के बारे में खूब सावधान रहना चाहिए। सलाद खूब अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिए। कचूम्बर की साग-भाजियों में ऋतु के अनुसार परिवर्तन करना चाहिए।

८. उपचार विषयक विशिष्ट जानकारी

१. वस्ति (एनिमा)

निसर्गोपचार चिकित्सा-क्रम में बड़ी आँत को तत्काल साफ करने के लिए वस्ति (एनिमा) एकमात्र नैसर्गिक उपाय है।

१. वस्ति के साधन

१. एनिमा का डिब्बा—ढाई सेर (चार पिंट) का।
२. रबर या प्लास्टिक की नली–चार या पाँच फुट लम्बी। यह नली बनी बनायी मिलती है।
३. नॉजल—सैल्युलाइड की।
४. कैथेटर—रबर की पतली नली।

साधारणतः कैथेटर के बिना वस्ति का उपयोग हो सकता है, परन्तु बच्चे, बूढ़े तथा निर्बल रोगी के लिए कैथेटर के द्वारा आँतों में पानी चढ़ाने में आसानी होती है, अन्यथा कभी-कभी वायु या मल के वेग से नॉजल बाहर निकल जाता है।

५. लोहे या लकड़ी की खाट–पैर की तरफ से ३-४ इंच ऊँची उठी हुई या लकड़ी की खाट पर लिटाकर एनिमा देने से आँतों में पानी आसानी से पहुँचता है। पैताने की तरफ खाट के पावों में लकड़ी के गुटके लगाकर खाट ऊँची की जा सकती है।

खाट की व्यवस्था न होने पर जमीन पर टाट-पट्टी या चटाई बिछाकर उसके ऊपर रोगी को लिटाकर एनिमा दिया

जा सकता है। ऐसी अवस्था में कमर को किंचित् ऊपर उठाने के लिए उसके नीचे तकिया रख दिया जाय।

६. तेल या व्हैसलीन—नॉजल के मुँह या कैथेटर पर लगाने के लिए।

२. एनिमा सम्बन्धी सूचना

१. पानी साधारणतया सहता-गरम अर्थात् ९९° से १००° (डाक्टरों के थर्मामिटर के अनुसार) तक गुनगुना होना चाहिए।

२. एनिमा पॉट रोगी के शरीर-स्तर से साधारणतया २।। से ३ फुट की ऊँचाई पर रखना चाहिए।

३. नॉजल या कैथेटर को गुदा-द्वार में प्रवेश करने के पूर्व उसमें से किंचित पानी बाहर निकाल दिया जाय, ताकि रबर की नली में भरी हवा बाहर निकल जाय।

४. वस्ति के प्रयोग के समय नॉजल या कैथेटर पर तेल लगा लिया जाय ताकि वह गुदा-द्वार में आसानी से जा सके और भीतरी त्वचा में घर्षण न हो।

३. वस्ति में पानी का परिमाण एवं तेल का प्रयोग

साधारणतः एनिमा में पानी का परिमाण १$\frac{१}{४}$ से १$\frac{१}{२}$ सेर तक रखा जाता है। लेकिन मल आकर जब मलाशय में रुक जाता है, तब आँतों को उत्तेजित (Excite) करके मलावरोध दूर करने के लिए केवल ५० से ८० तोले तक पानी पर्याप्त होता है। वस्ति के लिए पानी तैयार करते समय उसमें (१ सेर पानी में आधा तोला के हिसाब से) नमक मिला दिया जाय।

कब्ज अधिक होने पर आँतों की रूक्षता के कारण मल सूख-कर कड़ा हो गया हो और आसानी से बाहर न निकलता हो,

तो प्रथमतः पिचकारी (Syringe) द्वारा गुदा-द्वार से मलाशय में १½ तोला से २ तोला तक शुद्ध अण्डी का तेल पहुँचा देना आवश्यक है। उसके बाद तुरन्त ही १¼-१½ सेर गुनगुने पानी की वस्ति देनी चाहिए जिससे रुका हुआ कड़ा मल सुगमता-पूर्वक बाहर निकल जाय।

४. वस्ति देने के विधि

१. चित लेटकर—यह वस्ति-विधि रोगी के लिए आरामप्रद है। इस स्थिति में वस्ति देते समय रोगी के दोनों पैर घुटने तक मुड़े रहने चाहिए। दुर्बल रोगी को इसी प्रकार लिटाकर वस्ति देना उपयुक्त है।

२. दाहिनी करवट लिटाकर—मध्यम अवस्थावाले रोगी के लिए यह स्थिति उपयुक्त मानी जाती है। लिटाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि दाहिना पैर सीधा रहे और बायाँ कुछ मुड़ा हुआ हो। दाहिना पैर भी बहुत तना हुआ न रखकर ढीला रखना चाहिए, जिससे गुदा-द्वार में किसी प्रकार का तनाव न रहे और नॉजल आसानी से अन्दर डाला जा सके।

३. पट लिटाकर—जिस व्यक्ति को पानी रोकने में दिक्कत महसूस होती हो या वस्ति लेते ही तुरन्त शौच की प्रेरणा होती हो, उसके लिए यह विधि अत्यन्त उपयोगी है; क्योंकि इससे वस्ति का पानी आँतों में आसानी से रोका जा सकता है। परिणामस्वरूप शौच के समय वस्ति-जल मल को साथ लेकर निकलता है।

४. छाती तथा घुटने के बल झुककर (Knee Chest position)—दुर्बल आदमी को छोड़कर स्वस्थ व्यक्ति के लिए इस स्थिति में वस्ति देना अनेक दृष्टियों से हितकारी है। इससे बड़ी आँतों में पानी सुगमता से पहुँच जाता है। इस

स्थिति में वस्ति देते समय रोगी के दोनों घुटनों के नीचे मुलायम गद्दी होनी चाहिए।

सूचना : रोगी की शारीरिक अवस्था देखकर उपर्युक्त वस्ति-विधियों में से किसी भी एक का प्रयोग किया जा सकता है।

२. सूर्य-स्नान

प्राकृतिक चिकित्सा में सूर्य-स्नान का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान है। इसके सेवन से विटामिन डी॰ की प्राप्ति होती है। तेल-मालिश के समय या उसके पश्चात् सूर्य-स्नान करना अधिक लाभदायक है।

१. स्थान : सर्वाङ्ग सूर्य-स्नान के लिए एकान्त स्थान होना चाहिए। मकान की छत, एकान्त खेत, पेड़-पौधे या दीवाल की ओट में सूर्य-स्नान किया जा सकता है।

२. विधि : सूर्य-स्नान करते समय शरीर से पूरा कपड़ा उतारकर सिर्फ लँगोटी पहनकर, सुविधा हो तो पूर्ण नग्नावस्था में सूर्य-स्नान करना चाहिए, ताकि शरीर के प्रत्येक अंग (विशेषकर गुप्त अंगों) को भी सूर्य-किरणों का लाभ मिल सके। परिस्थितिवश स्त्रियों को सूर्य-स्नान लेने की सुविधा न हो, तो खूब महीन तथा झीना कपड़ा पहन या ओढ़कर धूप में बैठने से सूर्य-किरणों का किंचित् लाभ मिल जाता है।

सुविधानुसार आंशिक या पूर्ण सूर्य-स्नान नग्न होकर धूप में चित लेटकर करना चाहिए। बाद में पट लेटकर पृष्ठ अंगों को सूर्य-स्नान देना ठीक होगा। मरीज को साधारणतः आरामदेह स्थिति में ही सूर्य-स्नान करना चाहिए। इसलिए बीच-बीच में उल्टे, सीधे या करवट बदलकर सूर्य-स्नान किया जा सकता है। करवट लेटकर सूर्य-स्नान लेना चाहिए। लेटने की व्यवस्था

न होने पर कुछ देर तक सूर्य की ओर मुँह करके किसी चीज के सहारे टिककर बैठना चाहिए, ताकि छाती, पेट, पेड़ू तथा पैरों को सूर्य-किरणों का लाभ मिल सके। सीधे बैठने से पेट तथा पेड़ू के भागों पर धूप अच्छी तरह नहीं पड़ती। बाद में सूर्य की ओर पीठ करके बैठने से पृष्ठभाग को सूर्य-किरणों का लाभ मिल जाता है।

सूर्य-स्नान के समय सिर पर सौम्य धूप होने पर सूखा तथा तेज धूप होने पर गीला कपड़ा रखना चाहिए।

सूर्योदयकालीन शीतल किरणों में सिर को खुला रखने में हर्ज नहीं है। सिर को गरम होने से बचाना आवश्यक है, अन्यथा कड़ी धूप लगने पर सिर में दर्द होता है एवं चक्कर आते हैं। धूप में आँखें बन्द रखनी चाहिए, आँखें खुली रहने से दृष्टि कम होती है।

३. काल:

प्रातः	ग्रीष्म-ऋतु में ७॥ से ८ बजे के पूर्व	
,,	शीत-ऋतु में ९ से ९॥	,, ,,
सायं	ग्रीष्म-ऋतु में ५॥ से ६ बजे के पश्चात्	
,,	शीत-ऋतु में ४ से ५	,, ,,

सूचना: वर्षा-ऋतु में जब सूर्य निकले, तभी सूर्य-स्नान कर सकते हैं, लेकिन सूर्य की किरणें सौम्य होनी चाहिए, तेज नहीं।

४. अवधि: सूर्य-स्नान की अवधि रोगी की अवस्था तथा ऋतु के अनुसार निश्चित की जाती है। ग्रीष्म-ऋतु में १० मिनट से ३० मिनट तक तथा शीत-ऋतु में २० मिनट से ६० मिनट तक क्रमशः बढ़ाते हुए सूर्य-स्नान करना चाहिए।

३. ठंडा कटिस्नान

यह स्नान विशेष प्रकार से टब में किया जाता है। इसको

कुन्हे टब स्नान भी कहते हैं। टब में पानी उतना ही रहना चाहिए कि उसमें रोगी के बैठने पर पानी नाभि तक ही आये।

सूचनाएँ : १. कटिस्नान से पूर्व तथा कटिस्नान करते समय शरीर का कोई दूसरा अंग नहीं भीगना चाहिए।

२. भोजन तथा कटिस्नान और कटिस्नान एवं सादा स्नान में एक घंटे का अन्तर होना चाहिए। हलके पेय के लिए आधे घंटे का अन्तर पर्याप्त होता है।

३. टब में बैठने के बाद खुरदरी छोटी तौलिया से पेडू पर धीरे-धीरे घर्षण करना चाहिए।

४. ठंडे कटिस्नान से पूर्व तथा बाद में घूमना, सूखा घर्षण-स्नान (Dry-friction-bath), आसन या अन्य किसी व्यायाम के द्वारा शरीर को किंचित् गरम कर लेना उचित है, जिससे ठंडे पानी की प्रतिकूल प्रतिक्रिया न हो।

५. कटिस्नान अल्प-अवधि से आरम्भ करके क्रमशः बढ़ाना चाहिए।

कम ठंडे पानी का कटिस्नान अधिक देर तक करने की अपेक्षा अधिक ठंडे पानी का कटिस्नान थोड़ी देर तक करना अधिक लाभप्रद है, लेकिन पानी की ठंडक रोगी की सहनशक्ति के अनुकूल होनी चाहिए।

४. ठंडी मिट्टी का लेप तथा पट्टियाँ

१. मिट्टी के प्रकार

मिट्टी कंकड़-रहित, साफ तथा कुछ भुरभुरी होनी चाहिए। मिट्टी ऐसे स्थान से लानी चाहिए, जहाँ कोई शौच एवं पेशाब के लिए न जाता हो। बिना खाद की काली मिट्टी उत्तम मानी जाती है।

उपर्युक्त अच्छी मिट्टी सुलभ न होने पर उपलब्ध अच्छी मिट्टी का उपयोग करना चाहिए। उसको महीन कूटकर बारीक चलनी से छानना चाहिए। इस मिट्टी को उपयोग में लाने के १२ घंटे पूर्व मिट्टी के बर्तन में भिगोना चाहिए।

शरीर पर मिट्टी का लेप करना सर्वोत्तम है, लेकिन बाद में मिट्टी लगे हुए स्थान को बार-बार धोने एवं ठंडक आदि से बचने की दृष्टि से मिट्टी की पट्टी अधिक सुविधाजनक है। कई बार मिट्टी की पट्टी ही मरीज के आराम तथा आरोग्य की दृष्टि से अधिक उपयुक्त होती है।

२. मिट्टी की पट्टी बनाना

मिट्टी की पट्टी के लिए कपड़ा मुलायम, महीन तथा झीना होना चाहिए। पुराना कपड़ा इस जरूरत को ठीक तरह पूरी करता है। ऐसे कपड़े को लकड़ी की चिकनी तख्ती या किसी पाट पर बिछाकर उस पर मिट्टी रखी जाय। मिट्टी के आजू-बाजू लटकते हुए किनारों को मिट्टी के ऊपर रखते हुए हथेली तथा अँगुलियों के दबाव से फैलाना चाहिए। आवश्यक पट्टी की लम्बाई-चौड़ाई के अनुसार चारों ओर कपड़े को मिट्टी की सतह से सटाते हुए मोड़ना चाहिए। पट्टी के निम्न भाग में कपड़े की सिर्फ एक परत होती है। उसी भाग को शरीर पर रखना चाहिए।

३. मिट्टी की पट्टी की आकृति

साधारणतया मिट्टी की पट्टी आधा इंच मोटी होनी चाहिए। विशेष अवस्थाओं में दुर्बल रोगी के नाजुक अंगों पर केवल ⅓ या ¼ इंच मोटी पट्टी रखी जा सकती है। पट्टी की लम्बाई-चौड़ाई सम्बद्ध अंग की आकृति पर निर्भर करती है।

४. मिट्टी की पट्टी रखने की विधि

सामान्यतः ठंडी मिट्टी का लेप या मिट्टी की पट्टी ½ से १ घंटे तक रखनी चाहिए। शरीर की उष्णता से गरम होने पर उसे हटा देना चाहिए। मिट्टी का प्रयोग लगातार वांछनीय होने पर उसको प्रति ½ या १ घंटे में बदलना आवश्यक है।

५. सिर की ठंडी मिट्टी की पट्टी

साधारणतया कपाल पर ४ इंच मोटी तथा १ फुट लम्बी मिट्टी की पट्टी लगायी जाती है। इसकी लम्बाई कपाल के दोनों ओर कान तक आनी चाहिए।

६. पेट की मिट्टी की पट्टी

यह पट्टी ७ इंच लंबी तथा १ या १½ इंच चौड़ी होती है। उसको नाभि के निम्न भाग पेड़ू-प्रदेश पर ½ से १ घंटे तक रखना चाहिए।

सूचना : मिट्टी का प्रयोग एक बार हो जाने के बाद पुनः उसी मिट्टी को उपयोग में लाना हानिकारक है, क्योंकि मिट्टी शरीर के रोमछिद्रों से दूषित पदार्थों को खींचती है। इसलिए हर बार ताजा मिट्टीका प्रयोग करना चाहिए। (धूप में सुखा लेनेके बाद वह मिट्टी काम में लायी जा सकती है।)

५. गरम-ठंडा सेंक

गरम सेंक के लिए ३-४ तहवाला कपड़ा १०४° गरम पानी में भिगोकर प्रयोग करना चाहिए। ठंडे सेंक के लिए ६५° ठंडे पानी या मटके के पानी में उसी प्रकार का दूसरा कपड़ा भिगोना चाहिए। जिस अंग को सेंकना है, उसीके अनुसार कपड़े की लम्बाई-चौड़ाई रखना उचित हे। सेंक का प्रारम्भ गरम से एवं अन्त ठंडे से करना चाहिए। इस गरम-ठंडे सेंक

से सम्बद्ध अंग के रक्त-परिवहन (Circulation) में वृद्धि होती है।

६. मेहन-स्नान

मेहन-स्नान की दो विधियाँ हैं।

सामग्री : बैठने के लिए स्टूल, जो सामने की ओर से अर्ध-चन्द्राकार में कटा हुआ हो, ताकि उस पर बैठकर जननेंद्रिय पर पानी डालते समय नितम्ब (चूतड़) या अन्य किसी अंग पर पानी का स्पर्श न हो।

स्टूल के ठीक सामने उसकी सतह से आधा या एक इंच नीचे शीतल जल (३५°-६५°) से भरा हुआ बड़ा घमेला (बेसिन) या चौड़े मुँहवाली बड़ी बाल्टी रखनी चाहिए।

पुरुष-मेहन-स्नान : शिश्न के ऊपर की चमड़ी को किंचित आगे खींचते हुए शिश्नमुंड (Penis) को पूरी तरह ढँककर बायें हाथ की दो (तर्जनी तथा मध्यमा) अंगुलियों से पकड़ रखना चाहिए।

अब दाहिने हाथ में छोटा मुलायम कपड़ा लेकर सामने रखे हुए शीतल जल में भिगो-भिगोकर अँगुलियों से पकड़े हुए चमड़ी के अग्रभाग पर केवल स्पर्श करते जायँ, घर्षण नहीं करना चाहिए। जिन पुरुषों की शिश्न-चमड़ी छोटी हो अथवा जिन मुसलमान पुरुषों का खतना हुआ हो (या ऊपर की चमड़ी कटी हुई हो), उनको गुदा-द्वार तथा अण्डकोष के बीच में जो सीवन है, वहाँ पर उपर्युक्त विधि से कपड़े के द्वारा पानी का स्पर्श करना चाहिए।

कटिस्नान के टब में शीतल जल भरकर उसमें उपर्युक्त प्रकार का स्टूल (या लकड़ी का मोटा टुकड़ा) रखकर उसके

ऊपर बैठना चाहिए। पानी का स्पर्श निश्चित स्थान के अतिरिक्त कहीं न होने पाय।

स्त्री-मेहन-स्नान : उपर्युक्त विधि के अनुसार बैठकर योनि के दोनों ओष्ठों पर मुलायम कपड़े से ठंडे पानी का स्पर्श करना चाहिए।

शिश्न की चमड़ी का अग्रभाग, शिश्न का निचला भाग एवं गुदा-द्वार के बीच की सीवन या स्त्री के जननेन्द्रिय के ओष्ठों पर अनेक महत्त्वपूर्ण ज्ञानतंतु-समूह एकत्रित होते हैं। उस स्थान पर ठंडे पानी का स्पर्श करने से सारे शरीर तथा मस्तिष्क में ताजगी आती है एवं ठंडक पहुँचती है।

७. उदर की लपेट

साधन : पेट की लपेट के लिए कपड़ा
सूती १ फुट चौड़ा तथा ५ फुट लम्बा
ऊनी १ फुट चौड़ा तथा ७ फुट लम्बा

विधि : सर्वप्रथम सूती कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर उदर पर लपेटना चाहिए एवं उसीके ऊपर, ठीक उसी तरह ऊनी कपड़ा लपेटा जाय। यह ध्यान रहे कि इस लपेट के द्वारा वक्षास्थि के अन्तिम सिरे से लेकर कमर (नितम्बास्थि) तक का भाग ढँकना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा-साहित्य

उपवास से जीवन-रक्षा	हर्बर्ट एम० शेल्टन	४.००
प्राकृतिक चिकित्सा-विधि	शरणप्रसाद	२.५०
प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान	"	४.००
पाचन-तंत्र के रोगों की चिकित्सा	"	२.००
दमा : निदान और उपचार	"	२.००
उपवास	"	२.००
हृदय-रोग	"	१.००
दमा का प्राकृतिक इलाज	धर्मचन्द सरावगी	२.००
ब्लड-प्रेशर की प्राकृतिक चिकित्सा	"	१.५०
चर्म-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	"	१.५०
घरेलू प्राकृतिक चिकित्सा	"	०.७५
आहार और पोषण	झवेरभाई पटेल	१.५०
हमारी खुराक की समस्या	जे० सी० कुमारप्पा	१.५०
शिशु-पालन-विज्ञान	गंगाप्रसाद गौड़	१.००
स्वस्थ कैसे रहें ?	डा० जस्सावाला	०.५०
तन्दुरुस्ती की कहानियाँ	एस० जे० सिंह	०.५०
कब्ज और विकार दूर करने के उपाय	बालकोबा भावे	०.५०
गाँव के लिए आरोग्य-योजना	विनोबा	०.२०
वनौषधि-शतक	रामनाथ वैद्य	२.५०
योग	राधाकृष्ण नेवटिया	१.००
प्राणायाम	"	१.००

सर्व सेवा संघ प्रकाशन
राजघाट, वाराणसी

प्राकृतिक चिकित्सा में उभाड़

•

डॉ० शरणप्रसाद

इस पुस्तक में अनुभवी लेखक ने प्राकृतिक चिकित्सा के दौरान विभिन्न प्रकार के शारीरिक विकारों के उभाड़ों का विवेचन रोगियों के उदाहरणों द्वारा किया है। चिकित्सा-काल में तीव्र उभाड़ का अर्थ है शरीर की रोग-निवारण की शक्ति। जिस शरीर में शुद्धि-प्रक्रिया की शक्ति सतेज होती है, वह जल्दी ही रोग-मुक्त हो सकता है। उभाड़ से घबराना नहीं चाहिए, बल्कि उसे शुभ लक्षण समझना चाहिए, यह प्राकृतिक चिकित्सा का मूल तत्त्व है।